

100歳体操通信

～南部町をみなさんと元気に～



体力測定の内容が変わります！！

運動の5段階評価と体力年齢評価をするようになります★

測定項目（4種目）

- ◎握力
- ◎長座位体前屈
- ◎開眼片足立ち
- ◎30秒立ち上がり

測定結果（R5年実績）

女性平均年齢77.6歳
(260名測定)



体力年齢75.6歳



二柵・能竹・掛相・入蔵が
新たにスタートしました

～掛相ご紹介～

最初は3人からのスタートでしたが、声掛けの効果もあり、今では9名参加。仲間の輪も広がり、体操後の茶話会も楽しみだそうです。階段の昇り降りや、歩くことが楽になったとの嬉しい効果も聞かれました！！



100歳体操に参加して
行政ポイントをもらおう



1回の参加につき

50

行政ポイントを
たすかーどに付与

100歳体操
に参加

○ポイント付与の方法は？
出席簿をもとに南部町が集計して
ポイントを自動的に付与します。
ご不明な点は、南部町役場健康福祉課
66-5524までお問合せください。



サポーター養成講座

開催日：6月13日（木）

会場：総合福祉センターしあわせ

時間：9：15～12：30

参加費：1,000円（昼食代）

内容

- ・効果的に行う100歳体操
 - ・集落同士の意見交換
 - ・美味しいランチとコーヒブレイクなど
- ※詳細は、実施集落にチラシを郵送予定

どなたでもご参加いただけます。

100歳体操開催場所

天津地区		
境	月	13:30~
坂根	水	13:30~
谷川	木	10:00~
柏尾	月	13:30~
清水川	火	13:30~
下阿賀	木	10:00~
上阿賀	金	13:30~
四季	月	10:30~

大国地区		
猪小路	木	10:00~
西	木	10:00~
倭	金	10:00~
口絹屋	土	10:00~
奥絹屋	月	10:00~
小原・田園・倭二区	火	13:30~

法勝寺地区		
法勝寺	水	13:30~
落合	月	13:00~
城山・戸構	月	10:00~
上鴨部	水	13:30~
馬佐良	木	9:00~
馬場	火	10:00~
武信	木	13:30~
道河内	水	13:00~
伐株	水	13:00~
西伯文化会館	火	10:00~
掛相	土	10:00~

上長田・東長田地区		
江原	木	13:30~
八金	月	13:30~
金山	木	9:30~
駢牛	火	10:00~
早田	火	13:30~
二柵	火	10:00~
能竹	土	14:00~
入蔵	金	10:00~

手間地区		
天萬	火	13:30~
三崎	月	13:30~
寺内	水	13:30~
宮前一区	月	9:30~
宮前二区	水	13:30~
円山だんだん	水	10:00~
円友会	木	10:00~
福里	木	13:30~

東西町地区		
コミュニティセンター	金	9:30~
西町の郷	水	10:30~

・お近くの会場にぜひ、お出かけください。

100歳体操に関するお問合せ

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

スポnetなんぶ 電話0859-66-5400 (木曜休館)

100歳体操担当 仲田

行政ポイントなどのお問合せ

南部町健康福祉課 電話0859-55-5524

賀野地区		
浅井	月	13:30~
高姫	火	14:00~
御内谷	水	10:00~
市山	水	10:00~
池野	木	9:45~
鶴田	火	10:00~