

# 100歳体操通信



## 南部町いきいき100歳体操 交流大会

会場：農業者トレーニングセンター

令和5年10月5日、農業者トレーニングセンターにおいて第2回南部町いきいき100歳体操交流大会が開催されました。当日は、参加者170名の皆さんと、体験コーナー、栄養相談、チャレンジコーナー、試飲コーナーをはじめ、交流タイム「若返りリトミック」「みんなで100歳体操」で盛り上がりました！！



みんなで100歳体操



若返りリトミック



体験コーナー



主催者挨拶 陶山町長



集落表彰代表 前田さん



健康長寿賞



松原さんと野口さん



参加して  
来ました



# ご当地体操 × ご当地健康料理交流大会



ご当地体操 × ご当地健康料理交流大会  
2023西部が、皆生「天水」で開催され、  
100歳体操サポーターさん、リーダーさんと  
参加しました。  
南部町での介護予防事業の取り組みである  
「100歳体操」、ご当地体操「南部町民歌体操」  
を200名の参加者の前で披露しました。  
地元の食材をちりばめたフレイル予防弁当も  
美味しくいただきました。

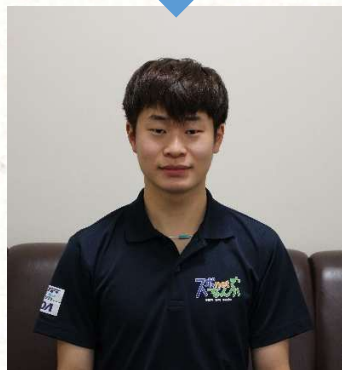
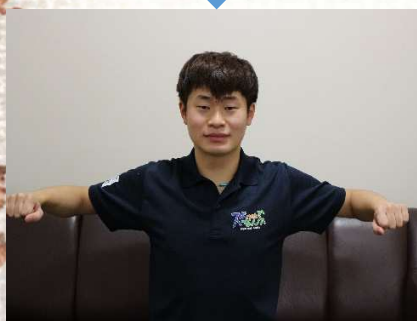


さば  
ドライカレー



## 肩こり予防体操のご紹介

～寒い冬でも体操で乗り切ろう～



①肘を曲げて手を胸の前で合わせて  
ゆっくり肘を横に開き  
肩甲骨を寄せます。  
10回繰り返しましょう。

②肩を上へ引き上げ  
ストンと肩を落とします。  
10回繰り返しましょう。

③両手バンザイからゆっくり  
肘を曲げながら肩甲骨を  
寄せます。  
10回繰り返しましょう。