

100歳体操通信

～南部町をみなさんと元気に～

令和7年7月発行

100歳体操は、日常生活に必要な筋肉をDVDを見ながら手首や足首に重りをつけて行う筋力運動です。

家でもできるおすすめトレーニング

★タオルを使った握力強化運動 準備するもの：タオル



方法
タオルを準備します。
タオルをたたみ、雑巾
絞りをしてしまおう！！
左右10回3セット/日
※無理せず出来る数から
始めましょう😊

サポーター養成講座

令和7年5月29日(木)しあわせ2階
会議室にて、第9期「100歳体操
サポーター養成講座」を開講しました。
座学・実技・グループミーティングと
皆さん真剣に取り組まれました。
今回は、新しく10名のサポーターが
誕生しました。



100歳体操開催場所(令和7年度)

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	水	13：30～
下阿賀	木	10：00～
上阿賀	金	13：30～
四季	土	10：30～

上長田・東長田地区		
江原	木	13：00～
八金	月	13：30～
金山	木	9：30～
驛牛	火	10：00～
早田	火	13：30～
二桝	火	9：30～
能竹	土	13：30～
入蔵	金	10：00～
赤谷	火	10：00～
賀祥	日	10：00～

賀野地区		
浅井	月	13：30～
高姫	火	13：30～
御内谷	水	9：30～
市山	水	10：00～
池野	木	9:00前
鶴田	火	10：00～
富有の里	火	10：00～

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～
長田	土	10：00～
原	金	13：30～

手間地区		
天萬	火	13：30～
三崎	水	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～
諸木	木	9：00～

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	8：40～
馬場	火	10：00～
武信	木	13：30～
道河内	水	13：30～
伐株	水	13：00～
西伯文化会館	火	10：00～
掛相	土	10：00～

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～



お近くの会場におでかけください。

100歳体操に関するお問い合わせ

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（木曜日休館）

行政ポイントに関するお問い合わせ

南部町健康対策課 電話 0859-66-5524