

100歳 体操通信

令和7年12月発行

10月23日（木）

農業者トレーニングセンターにて
「いきいき100歳体操交流大会」
が開催されました。

～南部町をみなさんで元気に～

主催者挨拶



南部町長 陶山 清孝

体験コーナー



レクリエーション体験・測定・
試飲会など

交流タイム① オーラルフレイル



歯科衛生士の
高場 由紀美さんをお招きして～生涯おいしく食べるために～をわかりやすくお話いただきました。

交流タイム② 「大国主再生物語」



スポnetなんぶスタッフと富有の里コーラスグループによる喜劇「大国主再生物語」笑いと感動の舞台でした。

交流タイム③ みんなで100歳体操



さすが9年目！！健康長寿賞の方々も100歳体操が体に染みついています。

沢 山 の ご 参 加 あ り が と う
ご ざ い ま し た 。



健康長寿賞・5年継続賞

健康長寿賞26名、5年継続賞4集落が表彰されました。

最高齢の板持さんの表彰風景

健康長寿賞 板持 利子 さん **99** 歳

浅井にお住まいの板持さん、歩いて浅井公民館に行かれます。浅井は、初めて100歳体操をスタートした集落で、板持さんは初回から現在まで元気に参加してくださっています。

健康長寿賞は、令和6年度に90歳以上で
100歳体操に50%以上出席の方が対象です。

5年継続賞は、御内谷・三崎・田園スクエア・馬場が受賞されました。



南部町いきいき100歳体操啓発普及事業
肩こり・腰痛・ひざ痛にお悩みの方
必見！！家でも出来る予防体操
の冊子が完成しました。
各箇所測定時に配布と指導を
行っています。ご自宅でも是非
ご活用ください。

100歳体操に参加して行政ポイントをもらおう！！



4月～9月末（前期）、10月～3月末（後期）
年2回の出席簿を提出いただいた後、参加者の
出席日数×50ポイント
が半年に1度まとめて
たすかーどに付与されます。

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 受付 月～土10:00～18:00（木曜日・祝日除く）