

みんなで
体操しよう！

入場
無料

いきいき100歳体操 交流大会



2025. 10/23 木

2017年よりスタートしました「南部町いきいき100歳体操」も9年目を迎え、町内55カ所で開催しています。2年ぶりの開催となります交流大会は、日頃体操を実践されている皆様、これから100歳体操を始めたいと思っている方が一堂に会し交流を深められることで連帯感を育み、今後も更に南部町に100歳体操の輪を広げていくことを目的に開催します。

題して「200人で100歳体操プロジェクト」ぜひご参加ください。

交流タイム

- ①オーラルフレイル対策の講話
～生涯おいしく食べるために～
(歯科衛生士)
- ②喜劇「大国主さま再生物語」
(スポnetなんぶスタッフと
富有の里コーラス)
- ③みんなで100歳体操
(スポnet運動指導員)

体験コーナー

- ☆健康対策課
 - ・足指力チェッカー
 - ・認知症タッチパネル
 - ・血管年齢測定
- ☆社会福祉協議会
 - ・レク体験
- ☆Megumi
 - ・骨密度測定
 - ・試飲コーナー

表彰式

- 健康長寿賞
(令和6年度に90歳以上で
100歳体操に50%以上出席の方)
- 5年継続賞
(5年継続された集落)

参加賞

ご参加いただいた方全員に
参加賞をご用意しています

場所：南部町農業者トレーニングセンター（南部町役場天萬庁舎横）

時間：9：40～11：45（9時受付開始・体験コーナースタート）

※当日は、土足での入場となります

主催：南部町

共催：NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnetなんぶ

協力：南部町社会福祉協議会 協賛（株）目久美

スケジュール



当日お手伝いくださる
ボランティア
を募集しています
スポnetなんぶ
まで

9:00~ 9:40	* 受付・体験コーナー
9:40~ 9:45	* 開会式 *主催者あいさつ 南部町長 陶山 清孝
9:45~10:05	* 表彰式
10:10~10:35	* 交流タイム ①歯科衛生士 高場 由紀美 氏 「私のオーラルフレイル対策」 ～生涯おいしく食べるために～
10:40~11:00	②スポnetなんぶスタッフと 富有の里コーラス 「大国主さま再生物語」
11:05~11:40	③みんなで100歳体操
11:40~11:45	* 閉会式

申し込み方法

下記の申し込み用紙に団体（集落）単位で必要事項を記入の上
総合福祉センター内スポnetなんぶ受付または、FAX可
締め切り：令和7年10月6日（月）

- 【当日持ち物】 ウェイトバンド・おもり・水分
- ※初めての参加の方は、ウェイトバンド・おもり貸し出し可能
- ※駐車場に限りがありますので、ご近所の方と乗り合わせてご来場ください。
- ※会場までの交通手段にお困りの場合は、スポnetなんぶまでご相談ください。

キリトリ

申込用紙

申込代表者名		電話番号	
集落又は団体名			
参加者氏名		参加者氏名	
①		⑤	
②		⑥	
③		⑦	
④		⑧	

お申込み
お問い合わせ

スポnetなんぶ受付またはFAXで ☎0859-66-5400 FAX0859-66-2901
NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnetなんぶ