

いきいき百歳体操 Q & A

いきいき百歳体操はどんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。自分に合った重りを手や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりを手足を動かしていく体操です。

体力に自信がないけど大丈夫？

DVDを観ながらゆっくりと数を数えながら行っています。百歳体操を続ける事で筋力も体力もついてきます。

体操するとどんな効果があるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動く事が楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになる事を防ぐことができます。

毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動してから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が逆に筋力がつきやすくなります。

どこで百歳体操をしているの？

中面に、いきいき百歳体操を実施している団体を掲載しています。百歳体操で体力をつけて、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう！



いきいき百歳体操は、
体力づくりはもちろん、
体操を通じて、地域とのつながりや
新たな交流・活動の場が生まれるなど
さまざまな形で広がり始めています。
みなさんも百歳体操に参加して、
いきいきとした生活を送りませんか？

みなさんも一緒に始めてみませんか？

つまずかなくなってきた！

外出するのが
楽しくなってきた！

膝の痛みが
なくなってきた！

杖なしでも
歩けるようになった！

イスから立ち上がる
のが楽になった！



	団体名	開催曜日・時間	場所	連絡先 (初回連絡の有無)	参加費・条件 など
廿 日 市	仲よしサロン	第1, 2, 4金曜 14:00~16:00	ナタリーマリナタウ ンウエストデッキ	☎55-3658 (必要なし)	毎回100円
	阿品台五丁目 老人クラブ 「あすなろ会」	毎週水曜日、土曜 10:00~11:00	阿品台五丁目 第一集会所	☎39-4097 (電話連絡 必要)	年間1,000円・「あ すなろ会」入会予定 の人
	夢あじな	毎週火曜 10:30~ 30分程度	夢あじなサロン	☎090-2862 -0067 (必要なし)	無料・毎月阿品市民 センターだよりに 掲載しています
	河本1区集会所	毎週火曜 10:00~11:45	河本1区集会所	☎39-4870 (必要なし)	毎回100円・健康 応援団参加有
	ささえ愛ネットー 景園	毎週木曜 13:30~	国実集会所	☎38-1805 (必要なし)	無料・原地区在住
	原市民センター	毎週火曜 10:00~11:00	原市民センター	☎39-0227 (原市民セン ターまで)	レクリエーション、 脳トレなど実施
	健康づくり応援団 (24期生・KD O24)	毎週金曜 10:30~11:30	フジグラン ナタリー店	☎090-3175 -5857 (必要なし)	無料・筋肉体操、タ オル体操、ボール体 操、かみかみ百歳体 操、コグニ体操等も 実施
	うららー丁目 サロン	毎週火曜 14:00~15:00	廿日市一丁目 集会所	☎32-1685 (必要なし)	年間400円・かみ かみ体操なども実 施
	廿日市地区まちづ くり協議会福祉事 業部「福祉の会」	毎週木曜 14:00~15:30	中央市民センター 多目的ホール	☎090-3178 -1873 (必要なし)	無料
	楽しく健康体操 五丁目教室	毎週水曜 13:00~	串戸五丁目集会所	☎31-1404 (必要なし)	無料・廿日市市在住
	楽しく健康体操 市民センター教室	毎週木曜 10:00~	串戸市民センター	(必要なし)	無料
	健康体操の会	第1, 3, 5月曜 9:30~10:30	宮内北山二区 集会所	(必要なし)	無料
	平良地区コミュニ ティ	毎週月曜 13:30~14:30	平良市民センター	☎31-1251 (必要なし)	無料
	にこにこ元気 サロン廿日市	毎週火曜 13:00~ 13:30頃	下平良451-6	☎080-5234 -3814 (電話連絡 必要)	14:30頃のおや つを食べる場合の み100円必要
	日本基準寝具(株) エコール メゾンド・エンタ 廿日市	毎週水曜 15:00~	メゾンド・エンタ廿 日市 コミュニティ スペース	☎34-1250 (必要なし)	
	金剛寺サロン	第2, 3, 4月曜 第4金曜 10:00~	金剛寺集会所	☎36-0726 (必要なし)	毎回100円

※初回連絡が必要必要有の団体へは事前連絡をしてください。

※気象状況により開催を中止する場合があります。

※動きやすい服装で、飲み物、タオルを持参してください。

※掲載可能な団体のみ掲載しています。



	団体名	開催曜日・時間	場所	連絡先 (初回連絡の有無)	参加費・条件 など
大 野	深江万年青会 健康体操の会	毎週木曜 9:30~10:30	2区集会所	☎56-0914 (必要なし)	無料・体操後、 茶話会
	六区&六区万 年青会	毎週木曜 9:30~11:00	6区集会所	☎55-3974 (必要なし)	無料
	鳴坂万年青会 地区連合会	毎週金曜 13:30~40分 程度	大野10区集会所	☎54-0001 (必要なし)	無料・大野10 区在住 3ヶ月来られた 人へはおもりを プレゼント
	郷万年青会連 合会	毎週水曜	大野5区集会所	☎090-8998-3122 (必要なし)	無料・体操前に ボケない音頭
	ほうらいの里	毎週月曜、木曜 11:20~	ほうらいの里 レストラン	☎55-1828 (必要なし)	無料
	みんなの サロン	毎週水曜 13:00~ 14:00	青葉台集会所	(必要なし)	無料
	城山の里 いつくしま	毎週金曜日 14:00~30分	城山の里いつくし ま	☎30-8660 (電話連絡必要)	無料
佐 伯	浅原市民 センター	毎週火曜 9:30~10:00 第2火曜のみ 11:00~	浅原市民 センター	☎72-0001 (必要なし)	無料・体操後、 イベント実施
	津田市民 センター	毎週金曜 9:30~10:30	津田市民 センター	☎72-0336 (必要なし)	無料
	友和市民 センター	毎週木曜 10:30~ 11:20	友和市民 センター	☎74-0001 友和市民センターまで 平日(9:00~17:00) 連絡が無い場合でも参加 可	無料
	お茶の間サロ ン「花かこ」	毎週火曜(第5週 目なし) 10:00~ 10:30	れすとはうす 「花かこ」	☎72-0868 (必要なし)	無料
	所山健康体操	毎週月曜 10:00~ 10:30	所山集会所	☎72-0211 (必要なし)	無料
	河津原サロン	毎週木曜 10:00~	河津原集会所	☎74-1049 (必要なし)	無料
	いきいき サロン	毎週火曜 10:00~ 11:00	吉和福祉センター	☎77-2113 吉和支所 (必要なし)	無料
吉 和	宮島福祉 センター	毎週金曜 10:00~	宮島福祉センター 1階ロビー	(必要なし)	無料・宮島在住
	宮島市民 センター	毎週火曜 10:00~	宮島市民センター 1階ロビー	(必要なし)	無料・宮島在住
	杉の浦市民 センター	毎週金曜 10:00~	杉の浦市民センタ ーロビー	(必要なし)	無料・宮島在住
	中西集会所	毎週金曜 10:00~	中西集会所	(必要なし)	無料・宮島在住

令和元年7月1日現在