

みなさんも一緒に始めてみませんか？

レッツチャレンジ

いきいき

# 百歳体操

いきいき百歳体操は、体力づくりはもちろん、体操を通して、地域とのつながいや新たな交流・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？

杖なしでも歩けるようになった！



しゃきしゃき百歳体操

注意力・判断力を改善



つまずかなくなってきた！



かみかみ百歳体操

食べる力・飲み込む力をつけよう



イスから立ち上がるのが楽になった！

いきいき百歳体操



## 廿日市東部地域(廿日市・佐方・原・平良)

### ♪本町サロンあゆみ(廿日市)

開催日時	第1火曜日・第4木曜日 第2・第3月曜日 10:00～	開催場所	本町集会所
問合せ先	☎32-4800		
参加費など	月2回のサロン開催時には食事代400円が必要です。		

### ♪うらら一丁目サロン(廿日市)

開催日時	火曜日①10:00～ ②14:00～	開催場所	廿日市一丁目集会所
問合せ先	☎32-3824		
参加費など	サロン開催時に実費をいただきます。		

### ♪廿日市地区まちづくり協議会福祉事業部「福祉の会」(廿日市)

開催日時	毎週木曜日 13:30～	開催場所	中央市民センター多目的ホール
問合せ先	☎090-3889-6595		
参加費など	無料		

### ♪サロンえがお(佐方)

開催日時	毎週火曜日 13:30～	開催場所	佐方三丁目集会所
問合せ先	☎090-4145-0645		
参加費など	無料/継続される方は保険料350円/年が必要です。		

### ♪佐方会館百歳体操(佐方)

開催日時	毎週金曜日 13:30～	開催場所	佐方会館
問合せ先	☎32-5960(佐方会館)		
参加費など	無料/おもりを持っている方は、ご持参ください。		

### ♪原市民センター(原)

開催日時	毎週火曜日 10:00～	開催場所	原市民センター
問合せ先	☎39-0227(原市民センター)		
参加費など	レクリエーション・脳トレなども実施します。		

### ♪ささえ愛ネット一景苑(原)

開催日時	毎週木曜日 13:30～	開催場所	国実集会所
問合せ先	☎38-1805		
参加費など	無料/参加者は原地区在住の方に限ります。		

### ♪サンサンひろば午後部門(平良)

開催日時	毎週月曜日①13:00～②14:00～	開催場所	平良市民センター
問合せ先	☎32-3715		
参加費など	無料		

## 廿日市東部地域(平良・新宮)

♪陽だまりの会 (平良)			
開催日時	毎週火曜日 13:30~	開催場所	中平良集会所
問合せ先	☎090-6432-1266		
参加費など	100円/回		

♪愛あいひろば (新宮)			
開催日時	毎週金曜日 13:30~	開催場所	山崎本社 みんなのあいプラザ 多目的ホール
問合せ先	-		
参加費など	100円/回 予約不要・警報発令時はお休みです。		

## 廿日市中部地域(串戸・宮内)

♪サンチェリー百歳体操 (串戸)			
開催日時	毎週火曜日 14:00~	開催場所	グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー
問合せ先	☎090-3633-6326		
参加費など	無料/室内履きを持参してください。		

♪楽しく健康体操串戸市民センター教室 (串戸)			
開催日時	毎週木曜日 10:00~	開催場所	串戸市民センター
問合せ先	☎31-0125		
参加費など	無料		

♪楽しく健康体操四丁目教室 (串戸)			
開催日時	毎週火曜日 10:00~	開催場所	串戸四丁目集会所
問合せ先	☎31-3500		
参加費など	無料		

♪メロンクラブ(宮内)			
開催日時	毎週木曜日 13:30~	開催場所	宮内市民センター 大研修室
問合せ先	☎39-6011 (宮内市民センター)		
参加費など	100円/月		

♪河本1区集会所元気会 (宮内)			
開催日時	毎週火曜日 10:00~	開催場所	河本1区集会所
問合せ先	☎39-4870		
参加費など	無料		

♪六本松寿会 サロン六本松 (宮内)			
開催日時	毎週木曜日 13:30~	開催場所	六本松二丁目集会所
問合せ先	-		
参加費など	参加者は六本松在住の方に限ります。		

## 廿日市中部地域(宮内)

♪六笑いいきいき倶楽部 (宮内)			
開催日時	毎週木曜日①13:00~ ②14:30~	開催場所	六本松一丁目集会所
問合せ先	080-5622-0798		
参加費など	100円/月(保険料)		

♪ふれあいクラブ峰高 (宮内)			
開催日時	毎週金曜日10:00~	開催場所	峰高集会所
問合せ先	-		
参加費など	100円/回(保険料) 第5金曜日・祝日はお休みです。		

♪健康体操の会 (宮内)			
開催日時	毎週月曜日9:45~	開催場所	宮内北山二区集会所
問合せ先	-		
参加費など	無料		

♪サロン・スイトピー (宮内)			
開催日時	毎週水曜日13:30~	開催場所	明石集会所
問合せ先	-		
参加費など	無料		

♪的場むつみ会 (宮内)			
開催日時	毎週火曜日9:30~	開催場所	的場集会所
問合せ先	-		
参加費など	100円/回		

♪サロン北山お茶会 (宮内)			
開催日時	毎週水曜日9:30~	開催場所	北山1区集会所
問合せ先	-		
参加費など	無料 予約は不要。月に1回、茶話会を予定。		

♪げんきサロン「佐原田」 (宮内)			
開催日時	毎週月曜日 10:00~ 夏期9:30~	開催場所	佐原田集会所
問合せ先	39-9526		
参加費など	200円/月(保険・茶話会代) 参加者は佐原田地区在住の方に限ります。		

♪枝豆会 (宮内)			
開催日時	毎週木曜日13:00~	開催場所	畑口集会所
問合せ先	-		
参加費など	100円/月		

## 廿日市中部地域(宮園・四季が丘)

♪宮園会百歳体操クラブ(宮園)			
開催日時	毎週金曜日 10:00~	開催場所	宮園八丁目集会所
問合せ先	☎090-3632-3283		
参加費など	無料/参加者は「宮園会」会員の方に限ります。		

♪宮園市民センター 百歳体操(宮園)			
開催日時	毎週月曜日 10:00~	開催場所	宮園市民センター
問合せ先	39-1699(宮園市民センター)		
参加費など	無料		

♪元気じゃけん!四季が丘(四季が丘)			
開催日時	毎週月曜日 10:00~	開催場所	四季が丘市民センター
問合せ先	☎080-5625-5097		
参加費など	無料		

腕を前にあげてー1. 2. 3. 4  
ものを持ち上げる動作が楽になるよ。



椅子からの立ち上がり。よっこいしょ。  
太ももやお尻、お腹の筋肉も鍛えられます。  
うーん。効きそう!



膝をのばします。つまづきにくなるよ。



# 廿日市西部地域(阿品・阿品台)

## ♪阿品二丁目元気サロン(阿品)

開催日時	毎週金曜日 10:00~	開催場所	阿品市民センター
問合せ先	☎36-3191		
参加費など	100円/回		

## ♪仲よしサロン(阿品)

開催日時	毎週木曜日 14:00~	開催場所	阿品市民センター
問合せ先	☎39-6034		
参加費など	無料		

## ♪鼓ヶ浜いきいき百歳体操会(阿品)

開催日時	毎週金曜日 13:30~	開催場所	鼓ヶ浜集会所
問合せ先	☎36-0348		
参加費など	無料(サロン開催時は100円/回)		

## ♪いきいき百歳体操(阿品)

開催日時	毎週月曜日 10:00~	開催場所	フジタウン集会所
問合せ先	-		
参加費など	無料/予約不要		

## ♪阿品100歳体操(阿品)

開催日時	毎週月曜日 9:30~	開催場所	阿品2丁目集会所
問合せ先	☎36-3191		
参加費など	100円/月		

## ♪健康づくり応援団(24期生・KDO24)(阿品)

開催日時	毎週金曜日 10:30~ 第5週は休み。	開催場所	フジグランナタリー店
問合せ先	☎090-3175-5857		
参加費など	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		

## ♪健康体操クラブさんさん会(阿品台)

開催日時	毎週月曜日・金曜日 10:30~	開催場所	阿品台3丁目集会所
問合せ先	-		
参加費など	無料		

## ♪阿品台五丁目老人クラブ「あすなろ会」(阿品台)

開催日時	毎週水曜日・土曜日 10:00~	開催場所	阿品台五丁目第一集会所
問合せ先	☎39-4097		
参加費など	1,000円/年 「あすなろ会」入会予定の方		

## 廿日市西部地域(阿品・阿品台・地御前)

### ♪夢あしな (阿品台)

開催日時	毎週木曜日 10:30~	開催場所	阿品台市民センター
問合せ先	☎090-2862-0067		
参加費など	無料/毎月阿品台市民センターだよりにも掲載しています。		

### ♪山寿会 (阿品台)

開催日時	毎週月曜日 9:30~	開催場所	阿品台山の手集会所
問合せ先	—		
参加費など	無料/参加者は阿品台山の手在住の方が中心です。		

### ♪サロンひまわり (阿品台)

開催日時	毎週水曜日 13:00~	開催場所	阿品台東県営第二集会所
問合せ先	☎39-5774		
参加費など	無料		

### ♪阿品台4丁目桜友会 (阿品台)

開催日時	毎週月曜日 10:00~	開催場所	阿品台四丁目集会所
問合せ先	—		
参加費など	無料		

### ♪阿品台一丁目百歳体操 (阿品台)

開催日時	毎週月曜日・金曜日 13:30~	開催場所	光の園講堂
問合せ先	—		
参加費など	無料/予約不要		

### ♪にこにこ会 (阿品台)

開催日時	毎週月曜日 13:30~	開催場所	阿品台北見晴らし集会所
問合せ先	—		
参加費など	サロン参加費200円/月		

### ♪金剛寺サロン (地御前)

開催日時	毎週月曜日 10:00~ (8月はお休み)	開催場所	金剛寺集会所
問合せ先	☎36-0726		
参加費など	100円/回		

### ♪にこにこサロン (地御前)

開催日時	毎週金曜日 10:00~	開催場所	学研廿日市市多世代サポートセンター 3階
問合せ先	☎36-0726		
参加費など	8/12・年末年始・祝日は休み/参加は無料・予約不要 車でのご来場は、ご遠慮ください		

## 佐伯地域(玖島・友和・津田)

### ♪玖島市民センター(サロンすまいる)(玖島)

開催日時	毎週金曜日 10:30~	開催場所	玖島市民センター
問合せ先	☎74-0505		
参加費など	無料		

### ♪下大町集会所(玖島)

開催日時	毎週木曜日 10:00~	開催場所	玖島下大町集会所
問合せ先	☎74-1410		
参加費など	無料/予約不要		

### ♪河津原サロン(友和)

開催日時	毎週木曜日 10:00~	開催場所	河津原集会所
問合せ先	☎74-1049		
参加費など	無料		

### ♪友和市民センター(友和)

開催日時	毎週木曜日 10:30~	開催場所	友和市民センター
問合せ先	☎74-0001 (平日 9:00~17:00)		
参加費など	無料/予約不要		

### ♪永原上集会所(友和)

開催日時	毎週火曜日 10:00~	開催場所	永原上集会所
問合せ先	☎090-7771-4603		
参加費など	無料		

### ♪お茶の間サロン「花かご」(津田)

開催日時	毎週火曜日 10:00~	開催場所	れすとはうす「花かご」
問合せ先	☎72-0868 (社会福祉協議会佐伯事務所)		
参加費など	無料		

### ♪津田市民センター(津田)

開催日時	毎週金曜日 9:30~	開催場所	津田市民センター
問合せ先	☎72-0336		
参加費など	無料		



## 佐伯地域(津田・浅原)

♪ 所山健康体操 (津田)			
開催日時	毎週木曜日 10:00~	開催場所	所山集会所
問合せ先	☎72-0211		
参加費など	無料		

♪ 林サロンみのり (津田)			
開催日時	毎水曜日 10:30~	開催場所	林集会所
問合せ先	☎72-0128		
参加費など	500円/月		

♪ 花上らく楽体操 (津田)			
開催日時	毎週木曜日 9:30~	開催場所	教覚寺
問合せ先	☎72-0428		
参加費など	無料		

♪ 上ヶ原・榎ヶ峠百歳体操 (津田)			
開催日時	毎週火曜日・金曜日 10:30~	開催場所	上ヶ原・榎ヶ峠集会所
問合せ先	—		
参加費など	無料/予約不要		

♪ あさはらまちづくり交流センター (浅原)			
開催日時	毎週火曜日 9:30~ 第2火曜日のみ 11:00~	開催場所	旧浅原市民センター
問合せ先	☎72-0001 (浅原まちづくり交流センター)		
参加費など	無料/体操後イベントを実施。		



## 吉和地域

♪ いきいきサロン			
開催日時	毎週火曜日 10:00~	開催場所	吉和福祉センター
問合せ先	☎77-2113		
参加費など	無料		

# 大野地域

## ♪みんなのサロン（1区）

開催日時	毎週水曜日13:00～	開催場所	青葉台集会所
問合せ先	—		
参加費など	無料		

## ♪トークサロン（1区）

開催日時	毎週金曜日13:30～	開催場所	柿の浦集会所
問合せ先	—		
参加費など	無料		

## ♪元氣クラブ（1区）

開催日時	毎週月曜日①10:00～②13:30～	開催場所	赤崎集会所
問合せ先	—		
参加費など	無料／参加者は1区在住の方が中心。		

## ♪深江万年青会健康体操の会（2区）

開催日時	毎週木曜日9:30～	開催場所	2区集会所
問合せ先	—		
参加費など	無料／体操終了後、茶話会を予定。		

## ♪対巖山いきいきクラブ(2区)

開催日時	毎週金曜日9:45～	開催場所	対巖山集会所
問合せ先	—		
参加費など	無料		

## ♪れんげじ万年青会上地区（3区）

開催日時	毎週火曜日13:30～	開催場所	大野3区集会所
問合せ先	☎50-0039		
参加費など	無料		

## ♪れんげじ万年青会下地区（3区）

開催日時	毎週火曜日13:30～	開催場所	大野3区早時集会所
問合せ先	☎56-2880		
参加費など	無料		

# 大野地域

♪物見東サロン（4区）			
開催日時	毎週水曜日 10：00～	開催場所	物見東集会所
問合せ先	☎54-1965		
参加費など	無料／4区の行事と重なる場合は、お休みです。		

♪郷万年青会連合会（5区）			
開催日時	毎週水曜日 10：00～	開催場所	大野5区集会所
問合せ先	☎090-8998-3122		
参加費など	無料／体操前にボケない音頭を実施します。		

♪百歳体操まるくる（5区）			
開催日時	毎週木曜日 10：00～	開催場所	廿日市市多世代活動交流センター フジタスクエアまるくる大野多目的フロア
問合せ先	—		
参加費など	無料／室内履き用運動靴をご持参ください。		

♪六区&六区永慶寺万年青会（6区）			
開催日時	毎週木曜日 9：30～	開催場所	大野6区集会所
問合せ先	☎090-5883-9550		
参加費など	無料		

♪大野7区鯛山塾（7区）			
開催日時	毎週水曜日 9：00～	開催場所	大野7区集会所
問合せ先	☎55-0872		
参加費など	無料		

♪百歳体操沖山（8区）			
開催日時	毎週金曜日 10：00～	開催場所	沖塩屋集会所
問合せ先	☎090-7548-2422		
参加費など	無料		

♪百歳体操塩屋（8区）			
開催日時	毎週月曜日 10：00～	開催場所	大野8区集会所
問合せ先	☎090-7548-2422		
参加費など	無料		

## 大野地域

♪さくらサロン（9区）			
開催日時	毎週水曜日 14:00～	開催場所	大野西市民センター
問合せ先	—		
参加費など	100円/回		

♪鳴坂万年青会地区連合会（10区）			
開催日時	毎週金曜日 13:30～	開催場所	大野 10 区集会所
問合せ先	☎54-0001		
参加費など	無料/参加者は大野 10 区在住の方に限ります。3ヶ月継続後はおもりをプレゼント。		



## 宮島地域

♪etto 宮島交流館（宮島まちづくり交流センター）			
開催日時	毎週火曜日 10:00～	開催場所	etto 宮島交流館 （宮島まちづくり交流センター）
問合せ先	☎44-2001		
参加費など	無料/参加者は宮島在住の方に限ります。		

♪まちづくり交流センター杉の浦			
開催日時	毎週金曜日 10:00～	開催場所	まちづくり交流センター杉の浦
問合せ先	☎44-2001		
参加費など	無料/参加者は宮島在住の方に限ります。		



「いきいき百歳体操」はどんな体操？  
体力に自信がないんだけど・・・

おもりを使った筋力運動の体操です。自分の体力に合ったおもりを手や足首に巻きつけ、イスに座って手足を動かしていく体操です。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よ。



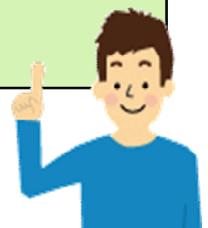
体操するとどんな効果があるの？  
毎日しないといけないの？

筋力運動は、週に2回程度で良いとされていますので、1回の運動後は、2、3日あけて筋肉の疲れを取ります。筋力がつくると体が軽くなり、動く事が楽になります。また、転倒しにくい体になることで、骨を折って寝たきりになる事を防ぐ効果が期待できます。



なるほど。じゃあ、「かみかみ百歳体操」や「しゃきしゃき百歳体操」にはどんな効果があるの？

「かみかみ百歳体操」は、椅子に座って口の周りや舌を動かす体操です。継続することで唾液がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込みが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせ予防が期待できます。「しゃきしゃき百歳体操」は、椅子に座った状態で、映像にあわせて二つの動作を同時に行うことにより認知機能（注意力・判断力）の向上を助ける体操です。



近所に百歳体操の会場がないんだけど・・・でも、やってみたい！



## そんな時は・・・

体操仲間が3人以上集まれば、ご自宅、集会所などで新しい百歳体操の場を立ち上げられます。

まずは、お近くの「地域包括支援センター」へご相談ください。



### ○百歳体操についてのお問い合わせ先

開催地域	地域包括支援センター名	電話番号
廿日市東部 (佐方・廿日市・平良・原)	地域包括支援センターはつかいち東部	30-9158
廿日市中部 (宮内・串戸・金剛寺・宮園・四季が丘)	地域包括支援センターはつかいち中部	20-4580
廿日市西部 (地御前・阿品・阿品台)	地域包括支援センターはつかいち西部	30-9066
佐伯・吉和	地域包括支援センターさいき	72-2828
大野・宮島	地域包括支援センターおおの	50-0251

※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。(室内履きが必要な会場もあります)

※掲載可能な団体のみ掲載しています。(参加費・参加条件などは、変更されている場合があります)

※感染症等の影響により休止や人数制限を設けていたり、時間帯等が変更されている場合がありますので、各団体または、各地域包括支援センターへお問い合わせください。