

令和 7 年度

# なりたいいきいき百歳体操 体験会

会場：成田市保健福祉館

時間：午後 2 時 30 分～（1 時間程度）

月	日	曜日
4 月	1 6 日	水
5 月	2 1 日	水
6 月	1 7 日	火
7 月	1 6 日	水
8 月		
9 月	1 9 日	金
10 月	1 5 日	水
11 月	1 8 日	火
12 月		
1 月	2 1 日	水
2 月	1 7 日	火
3 月	1 8 日	水

会場：公民館等

時間：午後 2 時～（1 時間程度）

月	日	曜日	会場
6 月	5 日	木	三里塚CC
7 月	3 日	木	公津公民館
10 月	2 日	木	大栄公民館
11 月	6 日	木	中郷公民館
12 月	4 日	木	八生公民館
3 月	5 日	木	豊住公民館

○三里塚CCは三里塚コミュニティーセンターの略称となっております。

○公民館での体験会は、開催日によって、開催場所が変わります。会場をご確認の上、ご参加下さい。

○保健福祉館と公民館等でも開催時間が変わります。ご確認の上、ご参加下さい。

定員：50 名（申込は不要。先着順）、参加費：無料、持ち物：タオル、水分補給のための飲料水

※主治医等から制限を受けている方以外で、百歳体操に関心がある方が体験会の参加対象となります。

※当日は百歳体操サポーターから、体操について丁寧に説明をして頂けますので、お気軽にお越しください。（服装は動きやすいもの、見学はどなたでも可）

## 【なりたいいきいき百歳体操】

体操の全てがYouTube動画で視聴できます ⇒



- ・100歳になっても元気でいられるように、若い時から健康寿命を延ばすための筋力運動です。現在、成田市内では約60団体が取り組んでいます。〔立上げ助成金あり〕
- ・椅子に座りながら行うシンプルな体操ですが、効果的な筋力アップにつながる運動です。
- ・6種類の運動を「春の小川」「七ツさま」「富士の山」等の曲に合わせて歌いながら行います。

※なりたいいきいき百歳体操は、成田市が推進する体操として、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）等が百歳体操サポーターの協力を得ながら普及に努めています。

## 【問い合わせ先】

成田市社会福祉協議会 0476-27-7755（担当：生活支援コーディネーター）