

なりたいいきいき

認知症
予防

健康の
維持

百歳体操で

脳もカラダも元気に☆

転倒
予防

友達と
おしゃべり

地域の
繋がり

「なりたいいきいき百歳体操」とは・・・

- ・歩いて行ける場所で、近所の仲間同士で声かけや見守りができ、健康の維持増進や地域のつながりの強化を目指します。
- ・地域の身近な集会所で、椅子を使って行うゆるやかな筋力アップの体操です。
- ・6種類の筋力体操を歌に合わせてゆっくりと行うことで筋肉を刺激し、鍛えます。
- ・体操を行う会場・椅子・CDプレーヤーをご用意ください。
- ・65歳以上で5人以上のメンバーがグループを作り、週1回（または2回）、3か月以上続けていきます。

☆活動へのサポート☆

- ◆歌詞カード・CDを配布します。
- ◆市の職員が説明会を実施します。
- ◆市のサポーターによる体操指導が4回あります。
- ◆開始から2年の間に計6回の体力測定を実施します。
- ◆必要に応じて市やサポーターによるサポートを行います。

令和5年度は
残り11団体が
補助金対象
です！

(令和5年10月現在)

高齢者居場所づくり補助金の対象です！

活動準備資金として**最大10万円**の助成があります。

※交付には条件があります。

体験会を実施します！

申込み・参加費不要

タオル、飲料水をお持ちください。

日時：令和6年1月23日（火）午後2時30分から3時30分

場所：赤坂ふれあいセンター 大会議室

（赤坂2丁目1-14）

ご相談・お問い合わせ先

裏面

百歳体操のご相談は お住まいの地区の 生活支援コーディネーターへ



生活支援コーディネーターは、地域の高齢者が抱える日常の困り事・悩み事を把握し、生活の支援と介護予防活動を充実させるため、住民の方々と一緒に、地域の支え合いを広げる活動を行っています。

○成田・中郷地区…西部南地域包括支援センター
永吉(ながよし) ☎23-7151
(新町1037-63 新町デイサービスセンター玲光苑内)

○公津地区(はなのき台を除く)…西部西地域包括支援センター
古谷(ふるや) ☎36-4981
(公津の杜6-5-16)

○ニュータウン地区・はなのき台・八生・豊住地区
…西部北地域包括支援センター
坂本(さかもと) ☎29-5005
(橋賀台1-16-3 橋賀台ショッピングセンター内)

○遠山地区…南部地域包括支援センター
安原(やすはら) ☎35-6081
(本三里塚226-1 介護老人保健施設セントアンナナーシングホーム内)

○久住・下総・大栄地区…東部地域包括支援センター
細田(ほそだ) ☎80-7007
(猿山1600 下総地域福祉センター内)

○市内全域担当…成田市社会福祉協議会
松田(まつだ) ☎27-7755 (赤坂1-3-1)