

なりたいいきいき

百歳体操で

脳もカラダも元気に☆

認知症
予防

健康の
維持

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）実施します。

☆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。



こちらのQRコードから
百歳体操のYouTube動画
が視聴できます。

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。

※受付できる団体数には限りがあります。

※交付には条件がありますので、下記お問い合わせ先へご相談ください。

お申込み・お問い合わせ

成田市役所 介護保険課
遠山地域包括支援センター
久住・下総地域包括支援センター
大栄地域包括支援センター支所
成田市社会福祉協議会

20-1545
35-6081
80-7007
94-5664
27-7755

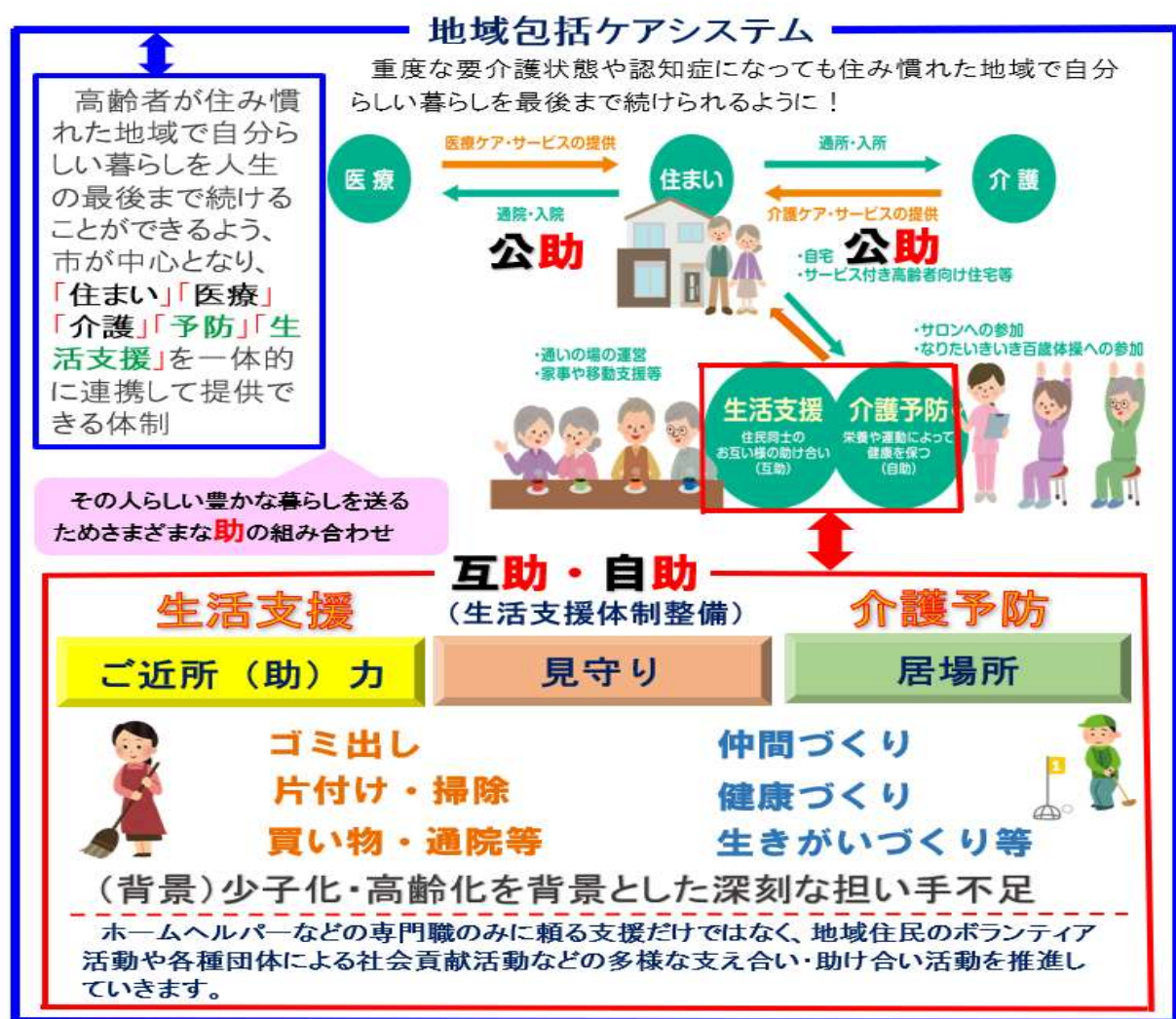
ニュータウン地域包括支援センター
八生・豊住地域包括支援センター支所
成田・中郷地域包括支援センター
公津地域包括支援センター

29-5005
20-3655
23-7151
36-4981

生活支援コーディネーター(SC)は「なりたいいきいき百歳体操」を推進しています！



生活支援コーディネーターは、地域の困りごとを把握して、社会資源や人へつなぎます。社会資源を充実させるため、ネットワークを広げたり、住民の皆さまと協力し、不足する社会資源の創出する役割があります。



「なりたいいきいき百歳体操」などの健康づくりをはじめたい方や生活支援を必要としている方などは、市役所、各地域包括支援センター、成田市社会福祉協議会へお問い合わせください。(裏面の連絡先をご参照ください。)