

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）