



令和7年度

元気に筋トシ

宝塚いきいき百歳体操

地域みなさんで取り組んでみませんか？

足腰の筋力低下は、歩く機能やバランス機能の低下を引き起こし、転倒や、関節障害、閉じこもり状態に直結します。この体操は、手首や足首におもりを巻いて、ゆっくりと体操をすることで、筋力低下を防ぐ運動です。ひとりでは続けられなくても、皆で集まれば楽しく体操ができます。

実施条件

- ① 週1回以上、概ね3人以上で集まり、3ヶ月以上継続されること
- ② 地域の誰でも参加可能
- ③ 場所・椅子・テレビ・DVDデッキ・血圧計・体温計の準備
- ④ 運営は参加されるみなさんで行っていただくこと
- ⑤ 政治、宗教、営利を目的とした開催には、指導者の派遣及び物品の貸出はできません。
- ⑥ 簡単な体操ですが、かかりつけ医を持ち、必要な方は主治医に相談をしてください。
(整形疾患・高血圧・心臓・腎臓の疾患を指摘されている方は特に注意が必要です)
- ⑦ 集団での取り組みになりますので、健康管理を徹底していただき体調の悪い日の参加は控えてください。

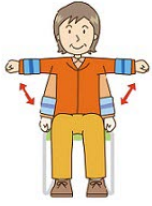
市の支援

- ① 体操のDVD・バンドとおもりを無料貸出し
- ② 専門職による体操指導と体力測定(初めの4回・3ヶ月後・6ヶ月後・1年後)
- ③ スペシャル版の体操指導(3ヶ月後)
- ④ お口の健康講座・栄養講座・お薬講座等の専門職の派遣

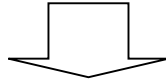
カリキュラム

	主な支援内容	私たちが支援に伺います
1回目	オリエンテーション 体力測定	理学又は作業療法士等・看護師
2回目	簡易版の体操指導 転倒予防体操	理学又は作業療法士等・看護師
3回目	血圧についてミニ講座 簡易版の体操指導	理学又は作業療法士等・看護師 地域包括支援センター職員
4回目	簡易版の体操指導 今後の活動について	理学又は作業療法士等・看護師
5回目以降	地域みなさんで集まって週1回以上体操を続けます！	
☆定期支援 3か月後に1回	体力測定 スペシャル版の体操指導	理学又は作業療法士等・看護師
3ヵ月以降	地域みなさんで集まって週1回以上体操を続けます！	
☆定期支援 6か月後に1回	体力測定・認知症予防体操 スペシャル版の体操指導	理学又は作業療法士等・看護師

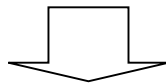
地域で取り組む 宝塚いきいき百歳体操 実施の流れ



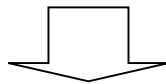
「宝塚いきいき百歳体操」に興味をもたれたら
(対象は概ね3人以上のグループです)



宝塚市役所 健康福祉部 高齢福祉課 にご相談を！
電話 (0797)77-2068

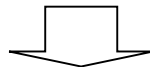


【説明会を実施】高齢福祉課(作業療法士等)が出向き
宝塚いきいき百歳体操の説明と体操の体験を行います(約1時間)



宝塚いきいき百歳体操の実施を希望される場合
(対象は概ね3人以上のグループです)

表面の**実施条件**をご確認ください



宝塚市役所 健康福祉部 高齢福祉課にご連絡を！
宝塚市東洋町1番1号 宝塚市役所2階

電話(0797)77-2068

持ち物

運動靴・水分・タオル
マスク・錘を入れる袋
やる気

問合せ先

宝塚市役所 高齢福祉課
電話 0797-77-2068
FAX 0797-71-1355
担当 大隈・田北