

百歳体操

を一緒に始めてみませんか？

“百歳体操”はどんな体操？

高知市で考案された体操で、

「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」の2種類があります。

〈 **いきいき** 百歳体操〉



〈 **かみかみ** 百歳体操〉



筋力向上

3つの効果

バランス力
向上

柔軟性
向上

重りを使います！



むせ・食べこぼしの改善



唾液量UP

口の周りや舌を
動かします！



百歳体操をやって、効果はある？

握力



★年齢を重ねていくと一般的には筋力は低下していきます。
しかし、百歳体操を継続的に行っている参加者は**向上**！

5才歳をとっても
握力up!

《百歳体操を
していない団体A》

筋力

R2

平均値

-1.7kg



R4

《百歳体操5年目の団体B》



平均値

+1.3kg

H29

R4

例
【Aさんの場合】
(80歳代)

+2.6kg

上がっています

まだ実施していない団体の方は、今日からLet's 百歳体操！

市内の百歳体操実施団体



R6.3月現在



団体名	場所	開催日	時間	活動人数
寺本台長寿会	寺本台地区集会所	月曜	9:00~10:30	20人
みんなのサロン	朝倉団地 センタープレイス (※9月以降の一時期は 集会所で実施予定)	月曜	9:30~10:30 10:30~11:30	20人
日長台脳トレ会	日長台公民館	月曜	14:00~15:00	25人
楽しく脳トレ会	老人福祉センター	月曜	13:30~15:00	18人
火曜クラブ	八幡 コミュニティセンター	火曜	10:00~11:00	20人
若がえり体操	つつじが丘4丁目 管理事務所	水曜	14:00~15:10	10人
廻間いきいきクラブ	廻間公会堂	金曜	13:30~15:00	15人
つつじが丘3丁目 ふれあいサロン	つつじが丘3丁目 町内会集会所	水曜 木曜	13:30~15:00 9:30~11:00	11人 12人
ゆいの会	ゆいの会 多目的ホール	木曜	10:00~11:10	20人
南粕谷ハウス	南粕谷ハウス	金曜	14:00~15:00	15人
ほっとホットぬくもりサロン	寺本台地区集会所	金曜	10:50~11:30	8人
二管ふれあい	朝倉マンション集会所	金曜	10:00~11:30	20人

上記団体の見学や参加をご希望の方は健康推進課まで。
その他、いきいき・かみかみ百歳体操に取り組んでいただけるグループ
を募集しています！（※65歳以上の方が中心の団体に限ります。）

以下の条件を参考にしてください。

- 5人以上集まり、週1回以上活動できる
- 会場の確保ができる
- 人数分の背もたれ付の椅子がある
- DVDを流せる環境がある



人数分の重りとDVDは貸し出します！
開始から3回まで技術支援を行います。

お問い合わせ 知多市健康推進課（保健センター）
0562-54-1300（直通）