

地域で取り組む

介護予防

まで
元気!

いきいき百歳体操

地域で始めたい方へ

まずは「**やりたい!**」という想いを
地域包括支援センターまでご連絡ください。
地域でできる方法を一緒に考えます。

みなさんの準備

- 体操を行う場所・人数分の背もたれ付きの椅子
- 体操の映像を流す機器
例：DVDプレイヤー+テレビ（モニター）
または、DVDが見れるパソコン
- 一緒に体操をする仲間



地域包括支援センターによる支援内容



- 人数分のおもりバンド、体操DVDの貸し出し
- 体操指導（立ち上げ時から4回、担当者が指導）
- 効果をみる体力測定（初回、3カ月後、1年後）
- 体操を継続していくための支援や相談の受付

【申し込み・問い合わせ先】

四日市市北地域包括支援センター ☎ 365-6215

四日市市中地域包括支援センター ☎ 354-8346

四日市市南地域包括支援センター ☎ 328-2618