

いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、おもりを使った筋肉運動で筋力維持・アップにつながります。高齢の方、運動に不安のある方、どなたでも実施可能です。椅子に座って行うものも多くゆっくりとした動作をDVDを見ながら行います。

筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、バランス力や踏ん張る力が高まり、転倒しにくくなるのでケガや骨折の予防につながります。

時間 40分程度

参加費 無料(おもりは自己負担)

持ち物 おもり(100円ショップでも購入可)
飲み物(水分補給のため)



櫛本校区・山の辺校区の会場

会場	町名	曜日	時間
森本町公民館	森本町	第2・4金曜日	13:30～
岩屋町公民館	岩屋町	隔週 木曜日 (STEP体操と隔週で実施)	13:30～
市営住宅集会所	櫛本町	毎週 月・金曜日	13:00～
瓦釜会館	櫛本町	毎週 木曜日	13:30～
四之坪公民館	櫛本町	第2 木曜日	14:00～
高品会館	櫛本町	毎週 水曜日	10:00～
あすならホーム櫛本	櫛本町	毎週 月曜日	13:00～
県営天理団地 第一自治会集会場	櫛本町	毎週 木曜日	14:00～
県営天理団地 中央集会場	櫛本町	第3 金曜日	14:00～
祝徳公民館	石上町	毎週 月曜日	14:00～
あすならホーム 山の辺	別所町	毎週 木曜日 (月末木曜日はSTEP体操)	13:30～
典日分教会	田部町	参加者・会場の都合で決定 (基本的には水曜日)	10:00～
三島公会堂	三島町	毎週 火曜日 (第1週はSTEP体操)	10:00～
東部公民館	豊井町	毎週 木曜日 (第3週を除く)	10:00～

丹波市校区・前裁校区の会場

会場	町名	曜日	時間
ココカラファイン天理店 調剤室(旅行会社の前入口)	守目堂町	毎週 火曜日	8:10~
守目堂会館	守目堂町	毎週 木曜日	10:00~
市民活動交流プラザ	守目堂町	毎週 土曜日	8:30~
天理駅南団体待合所	川原城町	毎週 火・金曜日	14:00~
宮城医院 外来待合室	丹波市町	毎週 土曜日	14:00~
出郷公民館	田井庄町	第1水曜日	10:30~
青野原詰所	田井庄町	毎週 木曜日	10:00~
スギ薬局天理店	指柳町	毎週 水曜日	8:15~
パストラレー天理	指柳町	毎週 火曜日	10:00~
同慶分教会	前裁町	第2・3火曜日	14:00~
富堂町公民館	富堂町	毎週 金曜日	10:00~
市立メディカルセンター2F 地域包括ケア広場	富堂町	毎週 火・木・金曜日	10:00~
ローレルコート 天理前裁	平等坊町	毎週 水曜日	13:30~

朝和校区・柳本校区の会場

会場	町名	曜日	時間
三昧田町公民館	三昧田町	毎週 水曜日	13:30~
県営住宅	永原町	隔週 水曜日 (STEP体操と隔週で実施)	10:00~
長柄町公民館	長柄町	第3月曜日	13:30~
式上公民館	遠田町	毎週 月曜日 (ふれあい教室実施日以外)	14:00~

二階堂校区・井戸堂校区・福住校区の会場

会場	町名	曜日	時間
福住公民館	福住町	毎週 木曜日	13:30～
福住別所公民館	福住町	毎週 火曜日	10:00～
福住浄土公民館	福住町	毎週 水曜日	10:00～
山田公民館	山田町	毎週 金曜日	①11:00～
			②13:30～
介護事業所 美心逢	東井戸堂町	毎週 金曜日	10:00～
たちばな集会所	東井戸堂町	毎週 木曜日 (第2木曜以外)	①10:00～
			②11:00～
パークホームズ集会所	荒蒔町	毎週 月曜日	10:00～
二階堂公民館	嘉幡町	毎週 月曜日	10:00～
青垣自治会集会所	庵治町	毎週 火曜日	10:00～
庵治町公民館	庵治町	毎週 水曜日	10:00～

※活動休止中の場合もありますので、初めてのご参加の場合は必ず生活支援コーディネーター又はお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。