

「いきいき百歳体操」に参加してみませんか？

いきいき百歳体操とは

介護予防として週に1・2回、地区の公民館などで「いきいき百歳体操」が実施されています。この体操は、立つ、歩く、物を持つなど、日常生活に必要な筋力を鍛える運動です。

令和4年6月現在、多久市内の40地区で、計793人が取り組んでおり、毎年1回実施している体力測定では、運動機能の維持・向上がみられました。

■運動機能の結果

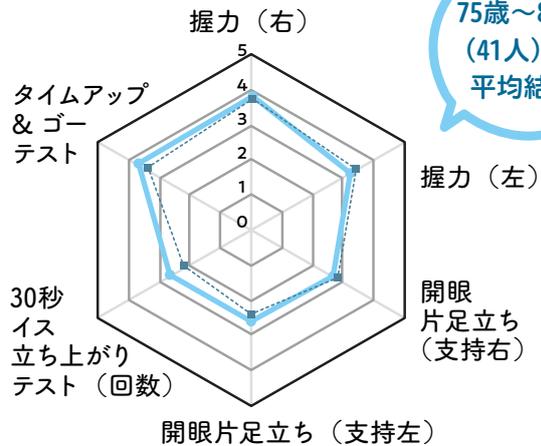
- 初回評価と3年後評価を表しています。
- 高知市提供の評価指標で1～5の5段階に分かれています。
- 75～84歳の41人は、3年継続した結果、下肢筋力バランス項目で拡大しています。

■評価指標

1	低い	4	やや高い
2	やや低い	5	高い
3	平均		

(高知市提供)

---■--- 初回評価時 —●— 3年後評価時



参加者の声



自分では体の変化に気づけませんでしたでしたが、数値がよくなっているのがうれしいです。



1キロの重りを付けて運動するので、最初はきつかったですが、今は大丈夫です。

「いきいき百歳体操」を始めたい高齢者のみなさんは、地域包括支援課までご連絡ください！

問) 地域包括支援課 ☎75-6033

好齢大学院の参加者を募集します

今年から似顔絵科、水彩画科の講座がスタート！趣味づくりしませんか？

- 講座の種類 絵手紙・習字科、論語・活学科、音楽科、似顔絵科、水彩画科
- 開催期間 7月1日(金)から12月28日(水)まで (毎月2回 計12回 午前もしくは午後の2時間程度行います) ※教室によって、開催日時が異なります
- 開催場所 多久市中央公民館もしくは多久市社会福祉会館
- 参加資格 多久市内に住んでいる65歳以上の一般人
- 受講料 1教科につき、年間1,000円 ※別途、教材、資料、材料などの費用は自己負担となります
- 申込方法 地域包括支援課に電話でお申し込みください。
- 申込期限 7月29日(金)まで

