

## いきいき百歳体操とは…?

地域で自主的に筋力アップの体操に取り組まれています。  
自分で歩いて行ける公民館など“通いの場”でみんなで集まっての  
介護予防教室です。

## 明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる

集いの場・いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介します。

### 東多久町 古賀三区地区



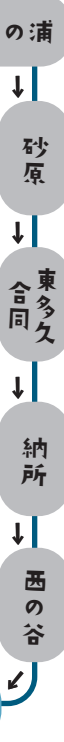
次号は撰分地区の  
取り組みを紹介します！

グループの名称：古賀3区健康クラブ  
開始時期：平成30年9月1日～ 現在20人  
実施日：毎週土曜日 10時30分～  
コメント：みんなで楽しく百歳体操をしています。最高齢者の参加者は96歳。みんな明るく元気です。百歳体操で健康づくりをしたあとは、懐かしの唱歌を歌ったり、カラオケしたり、銭太鼓を練習したり、茶話会も楽しんでいます。健康づくりに心がけて地域での交流を大事にしています。

代表者：つちぐち 土口 ともこ 委子

撰分

古賀三区



いきいきシニアライフを応援！



# げんきアップサー来る



市が行なっている介護予防教室のひとつです。  
元気な「起きたきり高齢者」目指して、からだづくりを応援します！！

★講師の指導のもと行う、1時間の運動教室。下記の2つのコースがあります。

もりもりコース：ストレッチやタオルを使っての柔らかいからだづくり

きらきらコース：硬くなった関節の動きをひろげるからだづくり

いつ もりもりコース：木曜日 9時30分～10時30分、10時45分～11時45分  
きらきらコース：金曜日 13時30分～14時30分、14時45分～15時45分

どこで 体育センター ゆめひろば  
利用料 参加料は無料。ただし、次年度からスポーツピアへの登録が必要です。

期間 1年間

