

いきいき

百

歳

体

操



新規グループ受付中！！

身延町地域包括支援センター

★お問い合わせ★

(福祉保健課 在宅支援担当)

中富すこやかセンター

☎ 0556-20-4611

百歳体操とは…

高齢者向け運動プログラムとして平成15年に高知市保健所の医師や理学療法士を中心に、アメリカ国立老化研究所の『高齢者のための運動の手引き』を参考にして開発されました。

重りを使った筋肉運動の体操です。DVDを見ながら椅子に座り、両腕を前や横に上げたり、膝を伸ばしたり…ゆっくりとした簡単な動作となっています。

重りを貸し出します

重りを段階的に増やすことで、筋力がつきます。

同じ重さが3週続いたら、重りを1本増やし、『ちょっとえらいなあ』と感じたら、1本減らすなど、調整します。

6段階に調節可能な重りを手首、足首に巻きつけて、その人の筋力や体力に合わせて行うことができます。

1本200gの重りを最大6本まで調整して増やせます。

百歳体操の目的と期待される効果

1 持久力運動

循環器系の機能が改善し、動脈硬化の予防につながります
(例:ウォーキングなど)

2 柔軟性の運動

関節の可動域を向上させ、腰痛や肩こりの予防につながります
(例:ストレッチなど)

高齢者の健康を助ける

4つの運動

3

バランス運動

転倒防止につながります

4

筋力づくり運動

座る・立つ・歩くなど、日常生活動作に必要な筋力を養います
(例:筋力トレーニングなど)



1

体操会場まで歩いていくのでこの運動を補うことができます。

2~4

いきいき百歳体操

体操を継続することで…

全身の筋力維持・向上 が図れるばかりではなく、

身近な集落の中に住民自ら運営する集いの場ができ、人とのつながりを通じて、生きがいや役割をもって生活できる

地域づくりの実現 を目指しています。

百歳体操 再開しています！



令和7年7月現在

町内40か所

お近くに実施場所がありますか？
参加を希望する場合、
中富すこやかセンターへ
お電話下さい♪
☎ 0556-20-4611

西嶋分館
上一区つどいの家
西町集落センター
宮下会館
大須成公民館(夜)
切石公民館
中山集落館
飯富ふれあいセンター
宮木区公民館
下田原ふれあいセンター

常葉日向公民館
切房木集会所
長塩老人憩いの家
波高島公民館
瀬戸公民館
常葉文吉
中ノ倉ふれあいプラザ

宮の平公民館
下部駅前公民館
根子公民館
古関分館
湯町ふれあいプラザ
下部地区公民館

中富地区
11か所

中富

下部

下部地区
13か所

身延

身延地区
19か所

百歳体操を通じて
全身の筋力維持・向上が
図れるばかりではなく、
身近な集落の中に集いの場が
でき、**人とのつながり**を通じて
生きがいや役割をもった生活
づくりにつながるなど、
“心身の健康づくり”を
行うことができます。



小原島公民館
大庭公民館
荒町公民館
波木井一区公民館
波木井三区公民館
梅平二区公民館
門野公民館
横根桜清水集会所
塩之沢公民館
上大島公民館

上沢公民館
新町公民館
本町公民館
波木井二区公民館

大野公民館

丸滝公民館
下大島多目的集会所

百歳体操をはじめる前に…

事前に準備・確認が必要です



- ① 5人以上参加者を見つけてください
- ② 公民館等集まる場所を探してください
- ③ 整形にかかっている人は医師に相談してください
- ④ TV、DVDプレーヤー、血圧計を用意してください（公民館にあるものでOK）
- ⑤ 椅子を用意してください（不足分は貸し出します）

全て揃ったところで、すこやかセンターへご連絡ください！
（☎ 0556-20-4611）

百歳体操をはじめるまでの流れ

- ① 上記の準備・確認が出来たらすこやかセンターへ電話してください
- ② 初回説明会を実施します
日程調整をしますので候補日をいくつか教えてください
- ③ 初回説明会を実施
終了後に世話人の選出、実施の曜日・時間を決めて、
参加者名簿、借用書を記入してください
- ④ 参加者名簿、借用書をすこやかセンターへ提出してください
バンド、おもり、椅子の貸し出し準備をします
- ⑤ 初回体力測定、百歳体操実施
- ⑥ 百歳体操実施開始★