

# 地域で集まって『いきいき 100 歳体操』してみませんか

お試し  
グループ  
も募集！

～自主的に継続できる体操グループ募集！～

みなさんの「やりたい」を応援します！



- 【体操の内容】 いきいき 100 歳体操、DVD 等を利用した体操、健口体操
- 【実施の条件】
- 週 1 回程度、3 ヶ月以上継続すること
  - 会場、椅子、DVD を見る設備は各グループで準備すること  
\*おもり（最長 1 年程度）は貸し出し可能
  - 参加者は、5 人程度～ OK
- 【町がお手伝いできること】
- 体操 DVD をプレゼント★ ●体力評価
  - 初回 4 回程度、職員又は地域運動指導リーダーが体操指導



教室  
の  
流  
れ

1 週間後

1 週間後

半年後

【1回目】  
・いきいき 100 歳  
体操の効果  
・いきいき 100 歳  
体操指導  
・座談会

【2回目】  
いきいき  
100 歳体操  
指導  
体力測定

【3、4回目】  
いきいき  
100 歳体操  
実施

週に 1 回程度  
集まって体操を  
継続しましょう

【6ヵ月後】  
・いきいき  
100 歳体操  
・体力測定  
・アンケート記入

★保健センター職員や地域運動指導リーダーが体操を指導します

【申し込み・問い合わせ先】入善町元気わくわく健康課 保健センター（健康交流プラザ サンウエル内）

TEL 72-0343 FAX 72-5082

申込書

切りとり線

グループ名		
代表者	氏名	
	住所	
	電話番号	
実施希望期間	年 月 日 ～ 年 月 日 (3ヶ月間)	
	毎週 月・火・水・木・金・土・日 (月2回 月3回 週1回)	
	午前・午後 時 分 ～ 午前・午後 時 分	
会場名		

保健センター処理欄 【おもりバンド no. ( ) ～no( ) おもり予備 ( ) 本】