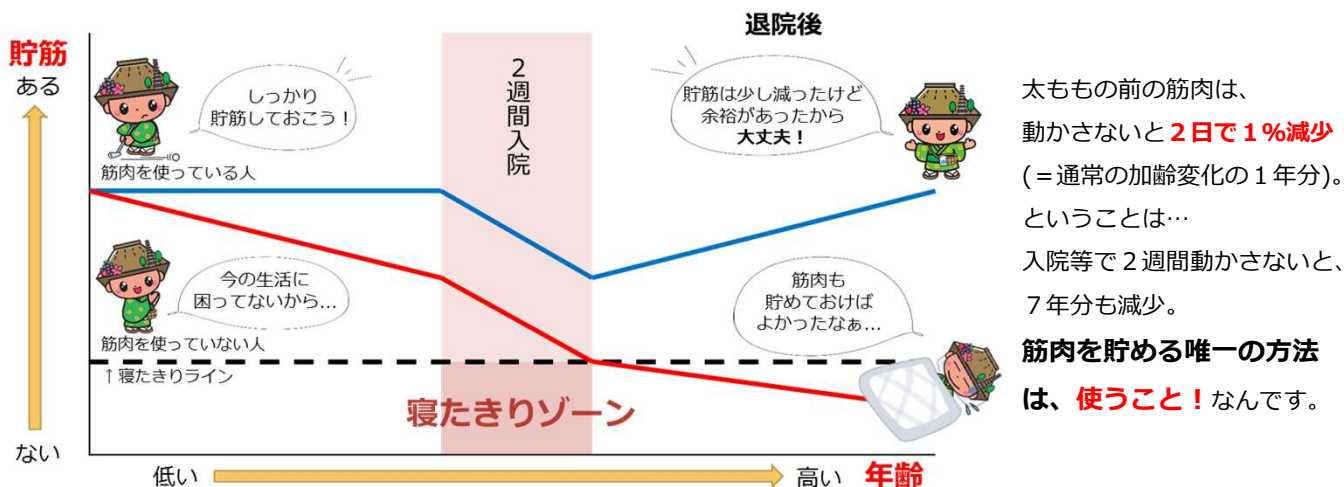


いきいき百歳体操に取り組みませんか？

50歳を過ぎると筋肉が1年間で1%萎縮。いつまでも自分で行きたいところに行ける体でいるために**貯筋**をしましょう！



住民主体の通いの場 『いきいき運動クラブ』は、24か所あります！

『いきいき運動クラブ』は地区等で運営している通いの場で、どなたでも参加できます。椅子に座ってDVDを見ながら簡単にできる百歳体操で**転倒予防！**週1回の運動でも筋肉を鍛えることができます。さらに、参加者と楽しく**おしゃべり**をして**認知症予防！**いつまでも元気に過ごせるように、みんなで楽しく取り組みましょう！

	月	火	水	木	金	土
9:00		天神(下染田) 11月~3月 10:00~				
9:30			地藏(上里3)			八勝寺(馬場)
10:00	こじょう 古城(古城) 植木(植木) 休止中	老神(上里2)		美空 休止中 (サ高住※美空)	松原(上里1) 極楽(下城)	
13:15	振興館(野中田2)					
13:30	御大師(下里)	かよう(保健センター) 瀬戸口(瀬戸口) 三三(野中田3)	城泉寺(辻) 阿弥陀(田上) 市房(下村)	毘沙門(上村) 上中(上・中猪) 里宮通り(上染田) 駅前(中里2)	浅牧(浅鹿野) ことぶき(山ノ口) 潮(野中田1)	

() 内の公民分館等で活動しています。※は、サービス付き高齢者向け住宅。

↓ おすすめのクラブ



かようクラブ

日 時：毎週火曜日 13:30~

場 所：湯前町保健センター

対象者：**誰でも**

※週2回運動したい人
地区にいきいき運動クラブがない人
他地区の人と交流したい人 など

プラチナクラブ

日 時：毎週金曜日 13:30~

場 所：湯前町 B&G 海洋センター

対象者：**男性限定**

※百歳体操のほか、トレーニング
マシンを使った運動もできます。

参加者の声

足の軽くなったけん、続けんば！

長生きしても動けんとは嫌。(家族に)迷惑ばかりけてしまう。

地区の役員ばして、しょんなし行き始めたばってん、最近「(体の調子の)よかなあ~」って思うようになった。

体操ば始めてから、登山後の足の痛みは感じらん。
効果は、十分あっぱい。

町では、専門職の講座や保健センター職員のお話、脳トレ、体力測定、健康相談、立ち上げ支援などをしています。

何かありましたら、お気軽にご相談ください。
湯前町保健センター TEL0966-43-4112

