



西都市「いきいき百歳体操」ご案内



【内容】住民の方が主体となって、週1～2回公民館等に集まり、DVDを見ながら30分程度の簡単な体操を実施します。

- 【効果】
- ①体操の場が通いの場（居場所）になる。
 - ②筋力・バランス・柔軟性が向上し、歩行動作改善や転倒予防につながる。
 - ③地区の中での助け合い活動につながる。

手・足におもり（右側写真）をつけることで、より筋力がつきます！



《開催地区》（令和4年4月末現在）

	地区	曜日	活動時間	場所
妻北	妻10・14区	木	10:00 ~ 11:00	個人宅
	妻9区	木	10:00 ~ 11:30	集会所
	妻13区	水	9:30 ~ 11:00	生きがい交流広場（2階）
	妻12区	金	10:00 ~ 11:30	生きがい交流広場（2階）
	大口川	日	9:30 ~ 11:00	公民館
	法元	月	13:30 ~ 15:00	公民館
	調殿	月	10:00 ~ 11:00	公民館
	童子丸	木	10:00 ~ 11:30	公民館
	稚児ヶ池・堂ヶ島	水	10:00 ~ 11:30	集会所
妻南	妻4・5区	月	10:00 ~ 11:00	公民館
	清水	月	14:00 ~ 15:00	公民館
	右松町	水	13:30 ~ 15:00	公民館
	右松村	金	8:30 ~ 10:30	公民館
	こすもす月曜会	月	15:00 ~ 16:00	あいそめ館
	四日市	金	13:30 ~ 15:00	公民館
穂北	串木	火	14:00 ~ 15:00	公民館
	下水流	月	13:00 ~ 14:00	公民館
	菜の花会	水	10:00 ~ 11:30	個人宅
	茶臼原（休止中）	火	9:30 ~ 11:00	幸楽荘
	団	金	13:30 ~ 14:30	公民館
三納	札之元（三納2区）	水	9:30 ~ 11:00	地区館
	宮の下	土	9:30 ~ 11:00	公民館
	吉田	水	13:30 ~ 16:00	公民館
三財	並木	金	13:30 ~ 15:00	公民館
	岩崎元村	木	10:00 ~ 11:00	公民館
	亀塚下東	月	10:00 ~ 11:00	公民館
	藤田	木	10:00 ~ 11:00	公民館
都於郡	都於郡町	木	10:00 ~ 11:00	地区館
	筑後	金	9:30 ~ 11:00	公民館
	坂ノ下	金	10:00 ~ 11:00	公民館
その他	保健センター	木	10:00 ~ 11:00	保健センター