

「週イチ倶楽部」応援します。

「週イチ倶楽部」とは

週に1回以上、公民館や集会所等に集まって、「いきいき百歳体操」を中心とした運動を行う団体です。

「いきいき百歳体操」とは

平成14年から高知市で実施し、効果をあげているおもりを使った筋力運動です。調節可能な重りを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かし筋力をつけます。
※ 筋力をつけることで、体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

なぜ週1回以上？

運動機能を向上させるためには、週1回以上の運動を続けていくことが必要です。運動後に2～3日休み、疲労を取ることで、効果的に筋力を上げやすくなります。

応援の内容

- ①導入時3回(初回～3回目)まで職員による体操指導
- ②「いきいき百歳体操」に必要なDVD、重り等、必要な道具の貸出し
(重りの貸出期間は、最長6か月まで)
- ③初回と3か月後に体カテスト
(握力測定、30秒椅子立ち上がりテスト、片足立ち時間測定)

応援をうける条件

- ①65歳以上の参加者を概ね5人以上集めることができる。
(全員が65歳以上でなくても構いません。)
- ②「いきいき百歳体操」を週1回以上、3か月以上続けて実施できる。
- ③会場、体操に必要なイス・テレビ・DVDプレーヤーの準備ができる。

「いきいき百歳体操」の体験会もしています。
ぜひご相談ください！



＜お問合せ・ご相談先＞
健康づくり課(一関保健センター2階)
または東部・北部健康推進室

詳しくは裏面へ

【提出先】

- ()健康づくり課高齢者健康支援係
- ()東部健康推進室
- ()北部健康推進室

お電話またはFAXで
お申し込み下さい。

様式1

週イチ倶楽部応援事業申込書

令和 年 月 日

下記のとおり、実施したいので申し込みます。

団体名	
会場	
開始日・時間 (調整させていただく場合があります)	令和 年 月 日 曜日 午前・午後 時 分～ 時 分
実施予定	毎週 曜日 ・ 曜日不定
参加予定人数	人
代表者名	
代表者連絡先	住所 :一関市 電話番号: (連絡のつく時間帯 : いつでも可 時～ 時頃)

担当		電話番号
	健康づくり課(一関保健センター2階) (一関・花泉地域)	21-2160
	東部健康推進室 (千厩・室根・川崎・藤沢地域)	53-3952
	北部健康推進室 (大東・東山地域)	72-4087