「週イチ俱楽部」応援します。

「週イチ俱楽部とは」

週に概ね | 回程度、公民館や集会所等に集まって、<u>「いきいき百歳体操」</u>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 | 回程度?

運動機能を向上させるためには、週 | 回程度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
- ③初回と3か月後に体力テスト (握力測定、30秒椅子立ち上がりテスト、片足立ち時間測定)

30秒何子立ら上かりナスト、万足立ら時间測定

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」を概ね週 | 回程度、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 実施しています。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・花泉地域)

221-2160

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)

272-4087

様式1

【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

週イチ倶楽部応援事業申込書

令和 年 月 日

お電話またはFAXでも お申込みできます。

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	Д
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)

【お問い合わせ・ご相談先】

担当	電話番号	FAX
健康づくり課(一関保健センター2階) (一関・花泉地域)	21-2160	21-4656
東部健康推進室(千厩支所内) (千厩·室根·川崎·藤沢地域)	53-3952	51-1882
北部健康推進室(大東支所内) (大東·東山地域)	72-4087	72-2222