

【新庄市地域包括支援センターからのお知らせ】

『いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操』で体力維持!

「いきいき百歳体操」は、椅子に腰かけて気軽にできる筋力体操です。

「かみかみ百歳体操」は、噛む力や飲み込む力、発声力を保つ体操です。

身近なところで、運動習慣を身に付け、健康を維持していきましょう。

公共施設・福祉施設活動場所一覧

NO	実施場所	対象	体操の内容	開催日(毎週)	備考
1	市老人福祉センター(堀端町)	市内おおむね 60歳以上	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	月・木 10:00~	無料
2	市体育館(あべじゅ~体操・内履き持参)	市内おおむね 50歳以上	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	月・木 10:00~	無料
3	グループホーム大手町(内履き持参)	市内おおむね 50歳以上	いきいき百歳 30分	水 10:30~	無料
4	萩野地区公民館	市内在住の方	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	木 14:00~	保険料 月百円
5	ヘルパーステーションさんのほり	市内在住の方	いきいき百歳 30分	木 10:00~	無料
6	ケアセンターとこしえ新庄松本	市内在住の方	いきいき百歳 30分	金 13:30~	無料
7	ケアセンターとこしえ新庄金沢	市内在住の方	いきいき百歳 30分	火 10:30~	無料
8	SOMPO ケア新庄城西	市内在住の方	いきいき百歳 30分	水 13:30~	無料
9	新庄小学校	児童の見守り等 に協力できる方	いきいき百歳 30分 かみかみ百歳 15分	火 9:00~	無料
10	有料老人ホームすまいる	市内在住の方	いきいき百歳 30分	水 10:00~	無料
11	ほしてらす	市内在住の方	いきいき百歳 30分 かみかみ百歳 15分	木 10:00~	無料
12	日本調剤新庄薬局	市内在住の方	いきいき百歳 30分 かみかみ百歳 15分	木 14:00~	無料

【新庄市地域包括支援センターからのお知らせ】

『いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操』で体力維持!

「いきいき百歳体操」は、椅子に腰かけて気軽にできる筋力体操です。

「かみかみ百歳体操」は、噛む力や飲み込む力、発声力を保つ体操です。

身近なところで、運動習慣を身に付け、健康を維持していきましょう。

サロン・団体活動場所一覧

NO	実施場所	対象	体操の内容	開催日(毎週)	備考	
1	上茶屋町公民館	地区住民	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	水 10:00~	お茶代程度の費用が必要な場合があります。	
2	萩野地区公民館	地区住民	いきいき百歳 30分	第1金 10:00~		
3	千門町公民館	地区住民	いきいき百歳 30分	水 13:30~		
4	鳥越公民館	地区住民	いきいき百歳 30分	火 13:30~		
5	鉄砲町公民館(A)	地区住民	いきいき百歳 30分	水 10:00~		
6	鉄砲町公民館(B)	地区住民	いきいき百歳 30分	第1・3木 10:00~		
7	小泉公民館	地区住民	いきいき百歳 30分	火 10:00~		
8	横根山公民館	地区住民	いきいき百歳 30分	月 10:00~		
9	福原商店(末広町)	地区住民	いきいき百歳 30分	水 14:30~		
10	八向地区公民館(A)	地区住民	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	木 9:30~		
11	八向地区公民館(B)	地区住民	いきいき百歳 30分	第2・3・4月 10:00~		
12	中道町公民館	地区住民	いきいき百歳 40分 かみかみ百歳 15分	金 10:00~		
13	末広町公民館	老人クラブ	地区住民	いきいき百歳 30分		水 10:00~
14	市老人福祉センター	身障協会 婦人部	身障協会 婦人部加入者	いきいき百歳 30分		月1回開催 (不定期)

いきいき百歳体操の様子



問い合わせ

新庄市地域包括支援センター
TEL:28-0330