

## 【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 場合あり。
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	水 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	末広町公民館	老人クラブ	いきいき百歳 30分	水 10:00～	
13	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	

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

## 【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 名称:『あべじゅ～体操』	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 内履き 持参
3	グループホーム大手町 (図書館の道路向かい)	市内おおむね 50歳以上	いきいき百歳 30分	水 10:30～	無料 内履き 持参
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 程度
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

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