

## いきいき百歳体操サポーター養成講座を開催します！

会津若松市では、70か所以上の地域サロンや老人クラブ等の団体において、「いきいき百歳体操」が行われています。体力の維持や仲間づくりにもなり、それぞれの団体が楽しみながら頑張っています。

今回、いきいき百歳体操を行っている団体を支援するサポーターの養成講座を開催します。  
地域の健康づくりを支える活動をしてみませんか。



### ◆いきいき百歳体操サポーターとは

- ・「いきいき百歳体操サポーター会」として活動しています。現在、会員は36名です。会費はありません。
- ・いきいき百歳体操サポーター養成講座を受講後、年に3～5回程度、いきいき百歳体操の団体の体力測定（握力測定等）などをするボランティアです。

### 「いきいき百歳体操サポーター養成講座」

対象：市民

日時：令和7年12月12日（金）午後1時30分～4時

場所：會津稽古堂 研修室2・3

内容：・いきいき百歳体操サポーターの活動内容

・筋肉の大切さと運動の必要性（講義）

・いきいき百歳体操体験、体力測定をしてみよう（実技）

持ち物：水分補給用の飲み物、筆記用具

※動きやすい服装でご参加ください。

申込み：市高齢福祉課(電話39-1290)へお申し込みください。



### いきいき百歳体操は どんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。0kg～2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

○申し込み・問い合わせ

市役所高齢福祉課 地域支援グループ 電話 0242-39-1290