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、80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35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8年12月11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。

〇申し込み・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