

# 「いきいき百歳体操」あなたも地域で始めてみませんか？

## 月楽しく 仲良く みんなで健康に♪

(平成30年1月現在)

### いきいき百歳体操とは？

高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活が送れるようにという目的で開発され、住民の方が主体的に実施されています。

体力に合わせて、手首や足首に専用のおもりを装着し、体操DVDをみながら、ゆっくり身体を動かして体力をつけていきます。



**①三軒家西** 三軒家西福祉会館 (三軒家西 1-7-5)  
月・金曜 ①10:00～②10:30～

**②三軒家東** 三軒家東老人憩の家 (三軒家東 2-5-17)  
水曜 13:00～

**③泉尾北** ボランティアビューロー分室 (泉尾 2-13-3)  
木曜 10:00～

**④中泉尾** 老人福祉センター (泉尾 3-9-16)  
火・金曜 ①10:00～②10:30～ ③11:00～④11:30～

**⑤中泉尾** 中泉尾老人憩の家 (泉尾 4-18-5)  
火・金曜 (不定期) 11:00～

**⑥泉尾東** 泉尾東福祉会館 (千島 2-2-8)  
月・木曜 10:30～

**⑦泉尾第2住宅** 集会所  
月・木曜 13:30～

**⑧北恩加島** 昭和山 第2コーポ集会所  
月・金曜 14:00～

**⑨北恩加島** 昭和山 第3コーポ集会所  
月・木曜 10:00～

**⑩北恩加島** 北恩加島老人憩の家 (北村 1-15-11)  
月・木曜 13:30～

**⑪北恩加島** シルバークレイン地域交流センター (北村 3-5-10)  
火・金曜 ①9:30～②10:00～ ③10:30～

**⑫小林** 小林老人憩の家 (小林西 2-6-7)  
火曜 13:00～

**⑬南恩加島** 南恩加島老人憩の家 (南恩加島 2-7-17)  
第1・3月曜 12:30～

**⑭鶴町** 鶴町第2福祉会館 (鶴町 3-2-16)  
土曜 11:00～

**大正区ふれあい福祉センター**  
(大正区社会福祉協議会 / 大正区ボランティア・市民活動センター)

参加ご希望の方、また新たに自分達で百歳体操を立ち上げたいといったご相談は、大正区保健福祉センター保健師までお問合せ下さい。

※拠点によっては参加条件があります。

大正区保健福祉センター(区役所3階 32番窓口) 保健福祉課(保健活動) ☎:06-4394-9968

上記のような運動や趣味活動、交流できる新たな集いの場を立ち上げたいといったご相談は、生活支援コーディネーターまでご連絡下さい。

大正区社会福祉協議会 ☎:06-6555-7575(担当:藤田)



### 新たな集いの場が立ち上がりました!

#### 囲碁・将棋サロンのご案内

**日時**: 毎月第2・4土曜日 14:00～16:00 (土曜日が祝日の場合はお休みです)

**参加者**: 大正区内在住の囲碁・将棋に興味のある方、お好きな方(初心者の方・女性・子どもも歓迎!)

**場所**: 大正区ボランティア・市民活動センター

**問合せ先**: ☎06-6555-7575(担当:藤田)

※サロン運営に協力していただけるボランティア(囲碁・将棋経験者)も同時に募集しています。参加者の皆様が協力して進めていくサロンです。ご参加をお待ちしています。



#### 喫茶サロン プレオープン!

スターバックスの講師から指導を受けた男性喫茶ボランティアによるおもてなしを、あなたも受けてみませんか? おいしいコーヒーを淹れて、お待ちしております。

**日時**: 平成30年4月14日(土) 時間未定

**場所**: 大正区ボランティア・市民活動センター

ご興味のある方、詳細についてのお問合せは下記までご連絡下さい。

**問合せ先**: ☎06-6555-7575  
大正区ボランティア・市民活動センター

また、今後も様々な事業を行ってまいります。



#### 編集後記

今回初めて広報誌を発行させていただきました。

始まったばかりの事業で、担当者自身、日々勉強しながら仕事をさせてもらっています。

地域の皆様からのお声を受け止めて頑張りますので、お気軽にご相談いただけたらと思います。

今後とも皆様のお役に立つ情報をお伝えしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。