いきいき百歳体操かわら版

令和８年度
１０月号

令和８年度「赤穂市いきいき百歳体操」交流会を開催しました。

第１回は７月１６日（木）総合福祉会館にて開催し、５４名の方にご参加いただきました。
ありがとうございました。



今年はフレイル予防の啓発とともに骨折予防のための取り組みにも力を入れているよ！



★参加者の声をご紹介します★

＜今日から始めよう　しっかり食べて丈夫な骨づくり＞
・レシピ案が良かった
・色々食べてるつもりだったが、足りていなかった
＜肩こり予防の体操について＞
・肩こりがひどいので聞けてよかった
・明日からやってみます
＜交流会について＞
・他の団体の活動が聞けてよかった
・もう少し開催時間を長くしてほしい



みんなで「自宅で出来る体操」を実践！！

令和８年度　いきいきシニアサポーター養成講座を開催しました
（旧　いきいき百歳体操リーダー養成講座）

「リーダーという言葉が荷が重い」というご意見もあり、今年度から「いきいきシニアサポーター養成講座」に名称を変更しました。

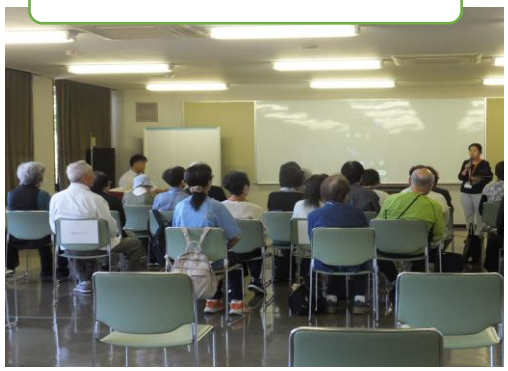
初めていきいき百歳体操に参加する方に、重りの付け方をアドバイスする等、ほんの少しのサポートにより初めての方の緊張が和らいだりします。そんな、ちょっとしたサポートができる方が市内に増えてほしいという思いがあり、名称を変更しました。

第１回（9月４日開催）





第２回（10月９日開催）



体操もデジタル活用も立派なアンチエイジング！



今回は、高齢者が苦手とされるスマホを便利に使えるようになってほしいという思いもあり、パソコンサービスまるとも　中村　友法　代表に「高齢者がスマホを上手に活用するためのポイント」についてご講演いただきました。

【お問い合わせ】
〒678-0232　赤穂市中広 267 番地
赤穂市地域包括支援センター
（担当　澤﨑・大森）
TEL　0791-42-1201　FAX　0791-42-1260
Mail　chiiki-houkatsu@city.ako.lg.jp