

代 表 者 ・ 副 代 表 者 の 方 へ

いきいき100歳体操を楽しく継続するために



《体操を継続するといいいことがたくさんあります！》

- ・筋肉量を増え、より健康的な体になります。
- ・仲間と共に体操を続けることで、より楽しく生活できます。
- ・住民主体の活動が活性化し、地域の力が強くなります。



《体操をはじめるための5つの条件》

- ①グループに代表者・副代表が必要 ②5人以上(65歳以上)の方が参加できる
③週に1回又は2回行える ④3か月以上継続できる ⑤地域の誰もが参加できる

《体操実施の流れ》

1. 受付

体操をはじめるために、上記5つの条件を全てそろえてください。
グループ申込用紙に代表者と副代表者の連絡先等を必ずご記入ください。

2. 体操1回目の日程について

担当者から体操1回目の日程について電話をいたします。

3. 体操1回目の内容（1時間30分程度実施）

インストラクターと担当者が会場に伺い、体操の仕方・効果を説明します。
また、記録用紙の記入方法等を説明します。

4. 体操2回目以降（1時間30分程度実施）

メンバーの皆さんで体操を続けてください。

5. 1年に1回行う体力測定

理学療法士の方と共に体力測定を実施します。
体力測定を実施する1ヵ月前までに代表者の方に通知を送付します。

地域の誰もが体操に参加できるように、

体操会場や日時を阿南市ホームページなどに掲載します。