

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を説明します。

4. 体操2回目の内容（1時間30分程度実施）

インストラクターが体操指導と簡単な体力測定を実施します。
3か月後に再度体力測定を行います。

5. 体操3回目と4回目の内容

インストラクターと共に体操を実施します。

6. 体操5回目以降

メンバーの皆さんで体操を続けてください。

7. 体操3か月目・6か月目・1年目の内容（1時間30分程度実施）

インストラクターと共に体力測定実施します。
訪問の前日までに、代表者または副代表者の方にお電話いたします。

《準備物》

椅子・テレビ・DVD
デッキ・各自飲み物・
ボールペン

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。