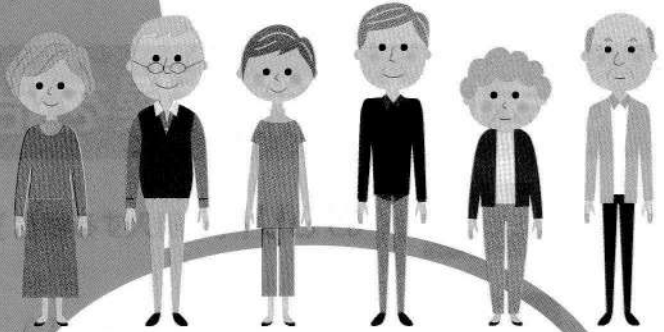


お友達と！ご近所と！



# いきいき百歳体操

## を始めませんか？

いつまでも  
「自分らしい生活を送りたい」という方、  
「仲間と元気に暮らしていきたい」という方にぴったりな体操です！

### ● いきいき百歳体操とは？

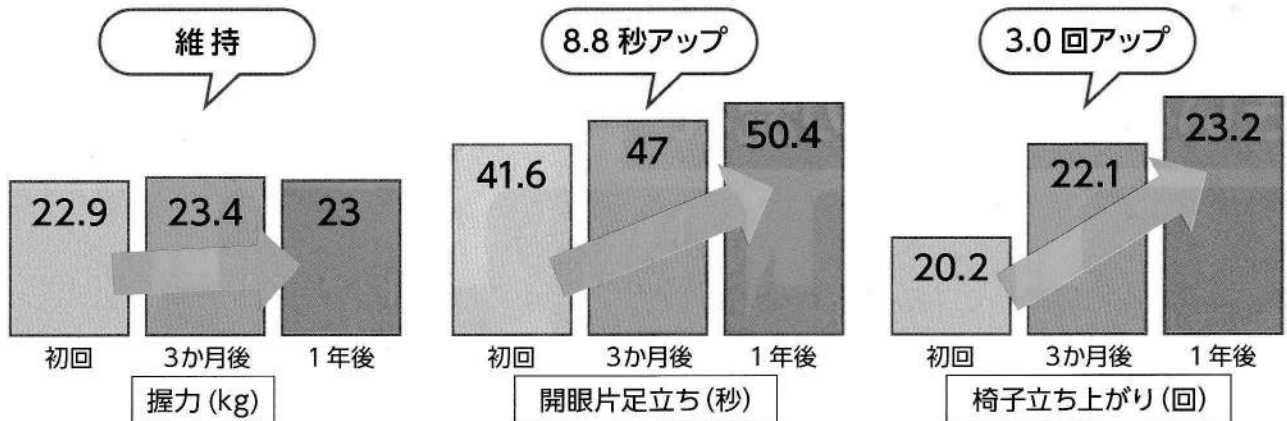
「おもり」を使用した筋トレです。  
ゆっくりとした動きで、初心者も安心♪  
運動は仲間と一緒に進むと、より効果あり！（「健康と暮らしの調査」より）



☆松本市内実施サークル数86か所 (R4.12現在)

### ● いきいき百歳体操の効果は？

松本市いきいき百歳体操サークル参加者データ 1年以上継続した方の体力測定実績(299名のデータより)



体操の開始時と比べ、体力測定の数値が維持、または向上しました！！

◎「体が軽くなった」「膝の痛みが和らいだ」「気持ち明るくなった」との声もあり！

### 松本市民で介護が必要になった原因をみると…

- ▶ 1位 高齢による衰弱
- ▶ 2位 転倒・骨折



これらの予防には  
「筋力アップ運動」  
が有効

いきいき  
百歳体操  
がぴったり！！