

# いきいき百歳体操を始めるために

料金

おもり代（購入する場合）や会場費（かかる場合）以外は費用ゼロ！

人数

5人以上が望ましい ※人数が集まらない場合はご相談ください

時間

週1回／40分 ※最初の4回の講習会は1時間半程度かかります

会場

人数に合わせた場所を確保してください

定期的に借りることができればどこでもOK！

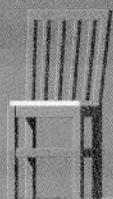
町内公民館、貸会議室、お寺、社務所、民間施設、ご自宅など  
（会場の確保に困った場合、ご相談ください）



市からの  
お手伝い

最初の4回は専門職による体操指導を実施

- ご準備していただきたいもの  
背もたれのある椅子



- あると望ましいもの  
DVD プレーヤー、テレビ等



## いきいき百歳体操の流れ

希望のサークルには  
口腔体操（かみかみ百歳体操）  
を開始します

【週1回  
体操したい仲間】  
が5人以上いる！

【申し込み】  
健康づくり課  
☎34-3217

【講習会】  
～最初の4回～  
・いきいき  
百歳体操の説明  
・体力測定  
・体操実技

継続

【3か月後】  
・体力測定  
・体操実技

継続

【1年後】  
・体力測定  
・体操実技



「いきいき百歳体操」  
動画配信しています！



まず体験してみたい方には、「体験会」も  
実施できますので、ご相談ください！

いきいき百歳体操講習会お申し込みは

松本市保健所 健康づくり課 TEL: 34-3217 FAX: 39-2523  
（平日 8:30 ～ 17:15 まで）