

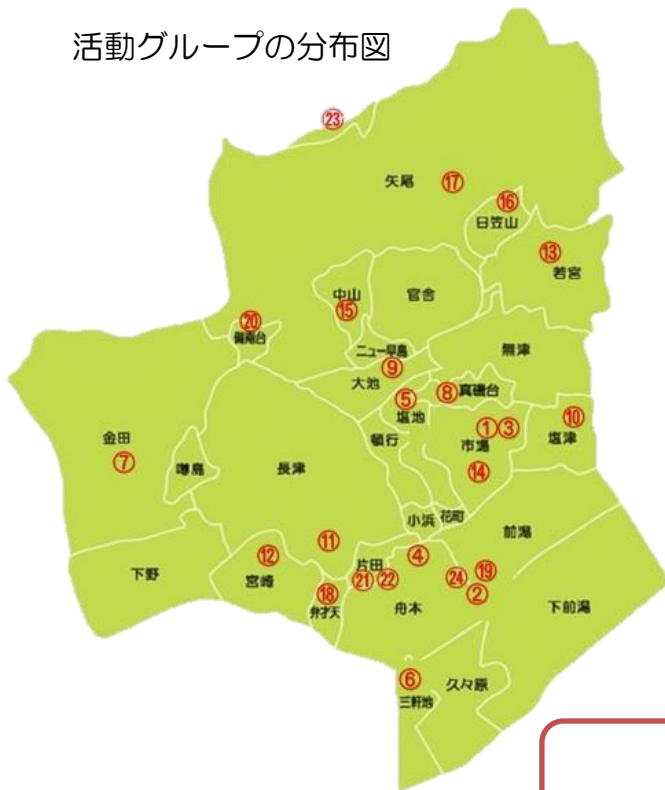


めざせ元気!! ころばん塾



早島町では、高齢者の介護予防を目的に住民主体の通いの場として、「めざせ元気!!ころばん塾」の活動を地域に広めています。「めざせ元気!!ころばん塾」とは、「いきいき百歳体操」に取り組む地域グループの名称です。

活動グループの分布図



早島町内では、24グループで取り組まれており、多くの方が参加されています。

『つまずきにくくなった』『体の動きがよくなった』『みんなと週1回集まるのが楽しい』など効果を実感する感想も多くあり、体力・筋力の向上はもちろん、意欲の向上や認知症予防、仲間づくりにもつながっています。

いきいき百歳体操に参加してみたい方や地域で始めたい方は早島町地域包括支援センターまでご相談ください。

※ 活動グループ一覧は、裏面にあります。

みんなで元気に
いきいき百歳体操に取り組みましょう!!



「いきいき百歳体操」とは…

筋力・バランス感覚・柔軟性・持久力の向上を目的に作られた運動です。DVDの映像に合わせて、おもりを手首や足首に付けて行います。おもりは、0kg~1.2kgまで200g単位で調整できますので、一人ひとりの体力や筋力に合わせてどなたでも効果的に行うことができます。体操は週1~2回程度、3か月以上続けることで効果が実感できます。

※ 開始より3か月間は、おもりの貸出が可能です。また、おもり購入費の助成があります。詳しくは、地域包括支援センターまでお問合せください。

早島町地域包括支援センターでは、『めざせ元気!! ころばん塾』グループの立ち上げ支援を行っています。体操のDVD提供、理学療法士による体操の指導(初回~4回目)、体力測定、健康教育等の支援を行います。お住まいの地域の仲間や仲良しグループで体操を始めたい方は、ぜひご相談ください。

問い合わせ先 早島町地域包括支援センター ☎086-482-2432

| | 地区 | グループ名 | 実施曜日 | 実施曜日・時間 | 実施会場 |
|---|-------|--------------------|------------|------------------------------|-------------------|
| ① | | おげんきクラブ | 水曜日 | 10:00 ~ 11:30 | さつき荘 |
| ② | | ほがらかクラブ | 水曜日 | 13:30 ~ 14:30 | オアシス早島 多目的室 |
| ③ | | えがおの集い | 木曜日 | 10:00 ~ 11:30 | さつき荘 |
| ④ | | なかよし会 | 火曜日 | 13:30 ~ 15:00 | JA 早島町支店 なごみ早島 |
| ⑤ | 塩地 | ころばん塾 つつじ会 | 月曜日 木曜日 | 10:00 ~ 11:00 | 塩地公民館 |
| ⑥ | 三軒地 | たのしく体操みのり会 | 木曜日 | 13:30 ~ 15:00 | 三軒地公民館 |
| ⑦ | 金田 | 金田ころばん塾 | 水曜日 | 13:30 ~ 14:30 | 西コミュニティ センター |
| ⑧ | 真磯 | まいそさくら会 | 月曜日 | 13:30 ~ 15:00 | 真磯自治会館 |
| ⑨ | 大池 | 大池ころばん塾 | 火曜日 | 10:00 ~ 11:00 | 大池公民館 |
| ⑩ | 塩津 | 塩津いきいきクラブ | 水曜日 | 10:00 ~ 11:00 | 塩津公民館 |
| ⑪ | 長津畑岡 | 長津・畑岡100歳体 操の会 | 金曜日 | 10:30 ~ 11:30 | いぶき荘 |
| ⑫ | 宮崎 | 宮崎ころばん塾 | 火曜日 金曜日 | 9:00 ~ 10:00 | 宮崎公民館 |
| ⑬ | 若宮 | 若宮ころばん塾 | 金曜日 | 10:00 ~ 11:00 | 大谷荘 |
| ⑭ | 市場 | 市場ころばん塾 | 月曜日 金曜日 | 10:00 ~ 11:00 | 市場公民館 |
| ⑮ | 中山 | 中山おたっしゃクラブ | 金曜日 | 10:00 ~ 11:00 | 中山団地集会所 |
| ⑯ | 日笠山 | 日笠山ころばん塾 | 木曜日 | ① 8:30~9:30 ② 10:00~11:00 | 日笠山公民館 |
| ⑰ | 矢尾 | 矢尾ころばん塾 | 水曜日 | 13:00 ~ 14:30 | 矢尾公民館 |
| ⑱ | 弁才天 | 弁天ころばん塾 | 水曜日 | 9:30 ~ 10:30 | 弁財天公民館 |
| ⑲ | 舟本 | ふなもと荒神塾 | 金曜日 | 13:30 ~ 14:30 | オアシス早島 多目的室 |
| ⑳ | 備南台 | いきいき健康づくり つどいの会 | 火曜日 | 14:00 ~ 15:30 | 備南台公民館 |
| ㉑ | 片田 | 片田にこにこクラブ | 火曜日 | 13:00~14:15 | 片田公民館 |
| ㉒ | 片田 | 片田元気クラブ | 火曜日 | 14:30~15:30 | 片田公民館 |
| ㉓ | イトーピア | イトーピアころばん塾 | 月曜日 | 13:30~14:30 | イトーピア集会所 |
| ㉔ | | コスモスの会 | 火曜日 | 13:30~15:00 | オアシス早島 多目的室 |

※令和4年11月現在の情報です。曜日や時間に変更になる場合があります。ご了承ください。