

【平成 29 年 9 月 21 日】

「狭間が丘コミュニティセンターいきいき百歳体操」取材レポート

主催者：狭間が丘地域事業推進協議会健幸の泉部会

電話 079-558-7783(狭間が丘コミュニティセンター)

内 容：いきいき百歳体操を実施後、脳トレーニングなどのレクレーションを行っている。

場 所：狭間が丘コミュニティセンター（狭間小学校隣・三田市狭間が丘 5-4733-23）

日 時：毎週木曜日 10 時～12 時

参加費：無料

対象者：フラワータウンにお住まい方どなたでも

～主催者の声（狭間が丘いきいき百歳体操代表・上田 典子さん）～

今年 4 月 20 日から、健康づくりを目的として、いきいき百歳体操を始めました。

60 歳代から 80 歳代の方々が、15 名から多い時で 30 名ほど参加されています。

また、顔の体操や脳トレーニングなどの独自のプログラムを追加して、飽きない様に工夫しています。

ふらっと散歩の途中に立ち寄っていただいても構いません。

～参加者の声～

・健康のため以外に、家でじっとしている主人を連れ出すためにも参加しています。

（70 歳代）

・知らない方と友達になれました。（70 歳代）

・散歩がてらに参加し、皆さんに会えることが楽しみです。（80 歳代）

・体調が良くなりました。（80 歳代）

～取材を終えて～

いき百歳体操の後、脳トレをされており、身体と脳が活性化されたようで、皆さん明るく元気な笑顔で溢れていました。



1 キロの重りを左右の足に付けて上げ下げ



画面の言葉“みんなで”に合わせて一緒に発声

（取材：いきがい応援プラザ相談員 有馬・米谷）