

令和5年度

# 百歳体操サークル活動をしてみませんか？

うるま市で取り組んでいる「いきいき百歳体操」はDVDを見ながら誰でも行える、体操です。

「いくつになっても地域で楽しく生きる！」を目標に活動しています。現在活動が続けている通いの場は30か所（自主体操サークル22ヶ所、高齢者交流サロン8ヶ所）となっています。



## 支援の内容は？

- ① 週に1回、1か月間（約4回）、専門の職員（看護師・リハビリ専門職など）から体操指導を受けることができます。
- ② 「いきいき百歳体操」「ちゃーがんじゅう体操」「かみかみ百歳体操」「うるま体操」などのDVDを受け取ることができます。
- ③ 1か月間の支援期間が終了しても、出前講座を利用して、健康に関するアドバイスや新しい体操の指導を受けることができます。

## チェックを！申し込みには以下の5つが必要です

- メンバーが4～5人以上いる。（65歳以上が1人以上いる）
- 週1回以上、毎回30分以上の体操を行うことができる。
- 約1か月間の支援期間が終わった後も、自主サークル活動を継続できる。
- サークル活動で使用する場所、テレビ、DVDプレーヤー等がある。
- 個人で体操の準備ができる。  
（体操に使うおもり・お水・運動靴・タオル）



お問い合わせ

うるま市役所 介護長寿課  
地域支援係 ☎973-5112



申し込み用紙は裏面です

