

令和3年度

百歳体操サークル参加してみませんか？

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。

「いくつになっても楽しく生きる！」を目標に活動している通いの場は46か所（自主体操サークル30ヶ所、高齢者交流サロン16ヶ所）に広がっています



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

自主体操サークル立ち上げ申込書

うるま市介護長寿課長 殿

自主体操サークルを立ち上げたいので、下記の通り、申し込み致します。

申し込み日 令和 年 月 日

申し込み者 氏名： _____

連絡先 _____

サークル名			
行政区		予定人数	
代表者名 連絡係り名		連絡先	
活動場所 (活動予定場所)		《公民館を予定している場合》 自治会長（区長）の了解は…… <input type="checkbox"/> 了解済み <input type="checkbox"/> 相談中 <input type="checkbox"/> まだ	
活動日 (活動予定日)	開始希望日（ 月 日） 毎週（ ）曜日	午前	時 分から 午後 時 分まで
その他 特記事項	<input type="checkbox"/> 新規サークルの立ち上げ <input type="checkbox"/> 既存のサークルのサポート <input type="checkbox"/> その他（ ）		

※ 決定後は、申し込み者にご連絡致します。