

# うちの近所でも いきいき100歳体操がしたい!!



## 北島町いきいき百歳体操グループ開講の仕方

### 1. 始める前に

#### ① 代表者 1 名以上を決め、参加者 3 名以上を募りましょう。

まず、グループの代表者を決めます。そのグループの窓口になる人です。  
また、1つのグループに参加者は 3 名以上になるようにしましょう。

#### ② 集まる場所を決めましょう。

集まる場所は皆さんで確保してもらうようになります。  
老人憩の家など町有施設や個人宅などが候補にあります。  
地域の住民さんが集まりやすい場を選定しましょう。

#### ③ 集まる回数を決めましょう。

筋力をつけるためには継続して運動することが大切です。  
原則週 1 回以上集まるようにし、少なくとも 3 ヶ月以上は  
活動を続けましょう。

#### ④ 備品を用意しましょう。

いきいき百歳体操の DVD を地域包括支援センターからお渡しします。  
DVD プレイヤーは地域包括支援センターから貸し出しが可能です。  
テレビは皆さんで準備していただきます。  
他、お茶やお茶菓子なども必要に合わせて各自で用意してください。

※住民活動助成金の申請が可能な場合があります。詳しくは地域包括支援センターへお問合せください。

## 2. 地域包括支援センターに相談、申し込み

始める準備が整えば、地域包括支援センターに電話、または来所で申し込みください。

※どの段階で相談して下さっても大丈夫です。

代表者の方の氏名、連絡先、実施場所、実施頻度、開始時期などの確認をいたします。

## 3. 徳島県理学療法士会との調整

活動を開始する日、3ヶ月後に1回、徳島県理学療法士会から理学療法士の先生がいきいき百歳体操の指導や助言に来てくれます。

必要に応じて、体力測定も実施できます。謝金は不要です。

日程調整など、理学療法士の先生との橋渡しはこちらで行います。

## 4. 活動を始めましょう

参加者との連絡調整は代表者が行います。

または、連絡調整の担当者を別に決めておいても大丈夫です。

いきいき百歳体操に加えて、各グループで他の活動を行ってもかまいません。※お茶会、手芸、ゲームなど

地域包括支援センター等による出前講座も実施していますのでご活用ください。

## 5. 活動を広げていきましょう

新しく参加したい希望者がいた場合、地域包括支援センターから代表者の連絡先を伝え、希望者から代表者に直接連絡してもらいます。

時折、町報などで開催しているグループの一覧の案内を行います。

※そのときに代表者の氏名は掲載しますが、連絡先は載せません。

お問い合わせ  
お申し込みは

北島町地域包括支援センター

〒771-0203 北島町中村字上地23-1

電話：088-698-8951 FAX：088-697-0517