

☀️ 専門職向け

# いきいき百歳体操の

## 説明書



「いきいき百歳体操」は、高知県高知市が開発したおもりを使った筋力運動の体操で、現在、兵庫県をはじめ全国の自治体で、介護予防の取り組みに活用されています。

姫路市では、高齢者自身の介護予防と、住民同士の支え合い・助け合いの関係づくりを推進することを目的に、平成24年から「いきいき百歳体操」を実践する高齢者グループを増やす取り組みを行っています。

市内全域でたくさんのグループが誕生し盛り上がりを見せていますが、病気や怪我などのアクシデントにより、せっかくの活動を中断される人や、体が不自由だからと諦めている人がいることがわかりました。

体操自体はとても簡単なもので、体が不自由な人でもできる運動はたくさんあります。

治療中や要介護状態の人でも、地域の活動に「参加」できるよう、医療や介護の専門職からの支援をお願いいたします。



姫 路 市



# いきいき百歳体操

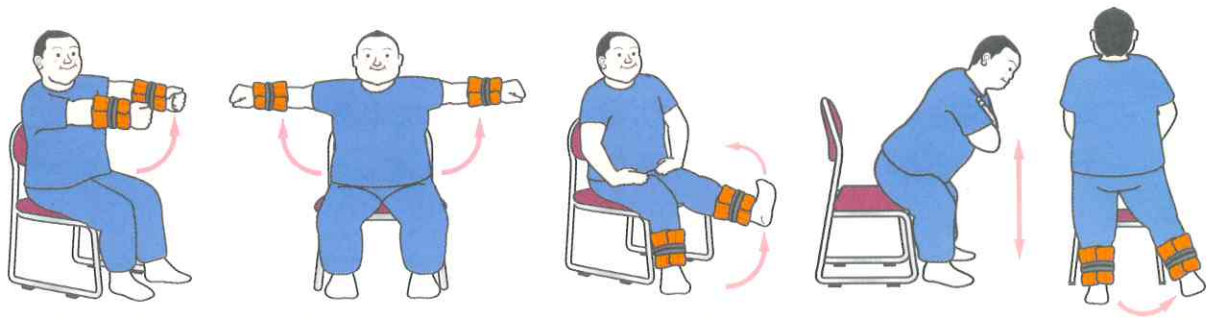
「いきいき百歳体操」の活動を紹介する際には、左図のパンフレット『いきいき百歳体操のご案内』をご活用ください。

内容の詳細については、下記を参考にさせていただき、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

## どんなことをするの？

DVDをお手本に、参加者みんなで体操をします。  
軽いおもりを使ったとても簡単な体操です。

体操 …手や足におもりを巻き、上下に動かす程度の筋力トレーニングです。  
(おもりは200gずつ調整できる大変軽いものです)  
座って行う体操と、立って行う体操があります。  
立てない人は、座って行う体操だけでも効果があります。  
使用物品…DVDやおもりは、姫路市から貸し出されます。



## どんなところで活動している？

近くの公民館や集会所、空き店舗など、参加するみなさんが、利用しやすい場所を探して活動しています。

平成30年11月の時点で、市内に400ヶ所以上(校区平均6ヶ所)、約1万人(65歳以上の14人に1人)が活動しています。

## 参加費用はどのくらいかかる？

体操にかかる費用は無料です。  
(おもりやDVDは姫路市からの貸し出し)  
ただし、会場使用料など必要な費用はグループによって異なります。

会場使用料やお茶代など、多くても一人1回100円程度です。



### 時間や頻度は？

週に1回、30分程度です。  
(体操以外の活動を合わせて行っているグループもたくさんあります)

ほとんどのグループが、毎週、決まった曜日・時間帯で活動しています。追加で、他の体操、勉強会やお茶会など、グループによってさまざまな活動を工夫して行っています。希望者には見学をお勧めします。

### どんな人が参加しているの？

年齢、性別を問わず、いろいろな方が参加しています。  
車いすで参加している方もいます。

100歳を超える人や介護認定を受けている人も参加されています。  
一人一人、無理をせず、できる範囲で体操を行っています。

### 参加条件は？

基本的にだれでも参加可能です。  
(グループによって、自治会や老人クラブに入る必要がある場合があります。)

地域住民の自主活動であるため、実施主体が自治会や老人クラブの場合は会員になることが条件になる場合があります。  
また、会場が2階の場合は階段を上がれないと参加できないなど、環境の問題で参加していただけないことがあります。

必ず、地域包括支援センターにご相談ください。

### どんな効果があるの？

筋力維持、筋力アップに効果があります。  
特に高齢になると衰えやすい『腕や肩』と『太もも』の筋肉を鍛えます。  
この筋肉は、毎日の生活に不可欠な立ち座りの動きを助けます。

筋力や運動能力がアップした結果、買い物や旅行などの活動範囲が広がる人や、デイサービスなどの介護保険サービスを卒業した人もいます。

また、参加することで地域住民同士の交流が生まれ、地域のつながりが強くなっています。





平成30年11月現在、400以上の会場で、約1万人が活動しています。  
 市民の方にご紹介する際の参考にしてください。  
 なお、見学や参加のご希望は、会場ではなく、管轄の地域包括支援センターにお問合せください。

## 実施グループ一覧 ①

【平成30年11月現在】

白鷺・琴陵 地域包括支援センター					
白鷺	城巽公民館	東	双葉町集会所	高岡	東今宿公民館
	白鷺町公民館		丸尾町総合センター		神子岡前公民館
船場	ハピネスいつは	城乾	南川西町集会所	高岡西	山吹公民館
	サンライフ西庄		宮上町集会所		下手野町公民館
	サンライフ土山		若菜町集会所		高岡西公民館
	船場公民館		北新在家公民館	西今宿6丁目老人憩の家	
	千代田町公民館		城乾市民センター	松ヶ台集会所	
	南車崎公民館		新在家本町公民館		
	元町老人会憩の家		水尾神社崇敬会館		
城西	県営吉田集会所	野里	南新在家集会所	安室 地域包括支援センター	
	小利木町集会所 老人憩の家		八代本町公民館 老人憩の家	田寺東町自治会集会所	
	城の西公民館		野里中新東町公民館	田寺山手町自治会館	
	新在家自治会公民館		野里ひろば	辻井集会所	
	新在家中の町集会所			ナーシングホーム辻井	
	ナーシングホーム東辻井		山陽 地域包括支援センター		御立大池台公民館
	ヘッセドの家		荒川	荒川幼稚園	御立北山公民館
東辻井集会所	手柄	岡田公民館	御立台公民館		
		西庄県住集会所	御立山田公民館		
		西庄公民館	サンライフ田寺		
		玉手公民館	四軒家公民館		
		町坪公民館	田寺公民館		
		苫編公民館	前山公民館		
		西苫編公民館	御立公民館		
	亀山公民館	横関公民館			
	グループホームライフピラ姫路				
	手柄公民館	安室			
	安田4丁目公民館	花田・城山 地域包括支援センター			
	阿保乙公民館	花田	一本松公民館		
	庄田総合センター		加納原田公民館		
	城陽公民館		上原田公民館		
東	幸町集会所	城陽	高木総合センター		
	城見町ちびっこ広場		勅旨公民館		
	ひがし交流センター		花田公民館		
	日出住宅コミュニティプラザ		春日野公民館		
			佐良和高齢者憩いの家		
		谷外			
		高岡	高岡 地域包括支援センター		
		高岡	名古山町集会所		
		高岡	西今宿公民館		

# 実施グループ一覧 ②

[平成30年11月現在]

谷外	塩崎公民館	伊勢	伊勢公民館	大的 地域包括支援センター	
	庄公民館			磯公民館	
	豊国集会所			岩鼻公民館	
	豊国東集会所	大白書 地域包括支援センター		大鳥公民館	
	夕陽が丘公民館			仮屋公民館	
谷内	小原新公民館	白鳥	川西台公民館	的形	北山河公民館
	清住公民館		実法寺総合センター		小島公民館
	特別養護老人ホーム清住園		柴崎公民館		小島第二公民館
	山崎集会所		西保健福祉サービスセンター		サンパティック的形集会所
	山崎・清水有志		ノース青山コープのつどい場		鍋島公民館
			フルーツガーデンさかい		福泊公民館
			青山北公民館		的形公民館
四郷・東 地域包括支援センター				的形地公民館	
四郷	上鈴総合センター	青山	青山公民館	大塩	南山河公民館
	東阿保県住集会所		青山西公民館		麓公民館
	本郷公民館		青山東集会所		大塩公民館
	見野公民館		青山南第二集会所		大塩第一区公民館
別所	家具町老人憩の家		教専寺		大塩第二区公民館
	北宿公民館		ケアハウス青山苑		大塩第三区公民館
	小林東公民館		特別養護老人ホームあおやま		大塩第四区公民館
御国野	国分寺公民館	太市	西夢前台1・2丁目公民館	大塩	大的地域包括支援センター
	御着県住集会所		人丸集会所		しおさきケアコート
	御着公会堂		相野公民館		清勝寺
	西御着総合センター		石倉公民館		
	深志野公民館		丸山公民館		
書写・林田 地域包括支援センター			灘 地域包括支援センター	飾磨西 地域包括支援センター	
曾左	北夢前台集会所 憩いの家	白浜	エンシア白浜	津田	今在家集会所
	書写南コミュニティハウス		大西ノ丁公民館		構公民館
	菅生台公民館		白浜公民館		加茂公民館
	田井公民館		白浜南住宅集会所		英賀甲公民館
	中尾公民館	灘保健福祉サービスセンター	英賀宮町東公民館		
	西坂公民館	小規模多機能いやさか	春日若倉集会所		
	打越公民館	特別養護老人ホームいやさか苑	ケアビレッジ飾磨高町		
峰相	刀出公民館	八木	八木公民館	英賀保	飾磨保健福祉サービスセンター
	毛野農業構造改善センター		奥山公民館		高町公民館
	白鳥台集会所	兼田公民館	西浜町集会所		
	緑台集会所	北原公民館	富士見ヶ丘公民館		
	六角公民館	継公民館	矢倉西集会所		
林田	小規模多機能ホーム燦燦	糸引	特別養護老人ホームうさぎ	山崎公民館	山崎台公民館
	六九谷公会堂		東山公民館		リリーフあがほ

# 実施グループ一覧 ③

【平成30年11月現在】

<b>飾磨 地域包括支援センター</b>				
妻鹿	妻鹿公民館	大津茂	あやみの公民館	旭陽
	植木町公民館老人憩いの家		大津みやび野ホーム	和久公民館
高浜	鹿古自治会館		大津茂公民館	朝日谷公民館
	上野田公民館		田井公民館	大谷公会堂
	黒石自治会館	みんなのいえ	勝原県営住宅集会所	
高浜	下野田自治会館	<b>広畑 地域包括支援センター</b>		勝原
	特別養護老人ホームしかまの里	北河原集会所・老人憩の家	勝山町自治会館	
	中垣内自治会館	北野町集会所	熊見公会堂	
	中野田公民館	下河原集会所	下太田住宅集会所	
	渡場自治会館	末広町集会所	第二姫路・勝原ホーム	
	飾磨	亀山自治会館	長町公民館	茶屋公会堂
		北細江公民館	広畑公民館	山戸公民館
		小瀬自治会集会所	小坂福祉会館(菅原神社)	丁公民館
		飾磨公民館	高浜第一公民館	上川原公民館
		清水自治会館	西保健センター	下余部公民館
都倉自治会館		早瀬町集会所	余部公民館	
玉地公民館		広畑第二公民館	余部団地集会所憩の家	
中島東公民館		エバーグリーン集会所	<b>網干 地域包括支援センター</b>	
ナーシングホーム飾磨恵美酒		介護老人保健施設ゆめさき	網干	網干公民館
東堀公民館		蒲田市住集会所		網干保健福祉サービスセンター
飾磨	御幸公民館	上蒲田公民館	大江島会館	
	港町公民館	下蒲田公民館	新在家自治会館	
		才公民館	余子浜自治会館	
		中河原市住集会所	網干西公民館	
		西蒲田公民館	興浜集会所	
		西夢前台4丁目集会所	<b>増位・広嶺 地域包括支援センター</b>	
		西夢前台5丁目公民館	広峰	いきいきセンターみんなの広場
		西夢前台7丁目公民館		上大野公民館
		兵庫葬彩		北平野公民館
		夢前台住宅集会所		北平野東公民館
大津	<b>大津 地域包括支援センター</b>		大寿台公民館	
	大津公民館	<b>朝日 地域包括支援センター</b>		
	五反長自治会館	旭陽	網干駅前公民館	
	相談支援センターレーベン		坂出公民館	
	長松公民館		坂上・旭陽集会所	
	西土井自治会館		高田公民館	
	平松公民館		津市場北/ゆたかの里	
	ふるさとのたより姫路		福井総合センター	
	安田公民館		宮内公民館	
	レッツ倶楽部姫路			
恵美酒町公民館				
吉美公民館				
南大津	県営姫路大津鉄筋団地集会所		城北	
	西天神公民館		城北公民館	
	南大津公民館		城北ふれあい館	
			乙保城公会堂	
			水上	
			北野集会所	
			城見台3・4丁目集会所	
			大日町自治会館	

# 実施グループ一覧 ④

[平成30年11月現在]

水上	西中島公民館	香寺 地域包括支援センター	前之庄	新庄西村公民館		
	保城住宅集会所			新庄東組公民館		
増位	増位公民館	香呂	前之庄	豊岡総合センター		
				中島公民館		
北 地域包括支援センター		香呂	前之庄	松之本公会堂		
砥堀	上砥堀公民館			香呂農業構造改善センター	砥野	筋野公民館
	砥堀一区公民館	田野公民館	上菅	戸倉公民館		
	砥堀東住宅集会所	中仁野公民館		古瀬畑公民館		
	とほり桃花交流館	中屋公民館		上菅公民館		
	仁豊野公会堂	広瀬北公民館		中村公民館(護持)		
岩屋老人憩いの家	行重集落センター	宗安公会堂(護持)				
豊富	江鮎公民館	中寺	菅生	バーズタウン公民館		
	江鮎住宅集会所			岩部宮農研修センター	大村公会堂	
	酒井公会堂			北恒屋公民館	寺公民館	
	重国会堂			久畑地区集会場	新在家公民館	
	砂川公会堂			中寺公民館	別車公民館	
	曾坂公会堂	溝口公民館	マロン公民館			
	津熊総合センター	溝口ニュータウン集会所	安富 地域包括支援センター			
	豊富台公民館	南恒屋公民館	安富南	えがおサロン和楽		
	橋爪公民館	青葉台自治会館		北の台集会所		
	太尾第二公民館	口須加院集会所		ふれあいセンターやすとみ		
	細野公会堂	香寺いきがいセンター		三坂集会所		
	藪田公会堂	姫ヶ丘自治会館		みはたの荘		
	山田	北山田公民館	香呂南	安富北	センター未広	
		西多田公民館			榎原公民館	
		西山田公民館			皆河公民館	
野田集会所		家島 地域包括支援センター				
東多田公民館		置塩			家島	家島保健福祉サービスセンター (南保健センター家島分室)
牧野公民館						置本東公民館
山田公民館						清水谷集会所
						新畑公民館
船津	上野集いの館	古知	坊勢	坊勢やすらぎの家		
	大沢老人憩いの家			又坂構造改善センター		
	下垣内公民館			町村公民館分館		
	中野公民館			古知公民館		
	仁色公民館			杉之内公民館		
	船津公民館	高長公民館				
	御立老人憩いの家	岡村公民館				
	三又公民館	神種公民館				
	八幡集会所	三枝草サンホール				
		佐中集会所				
	新庄公民館(中林)					



# お問い合わせ窓口

月曜日～金曜日 8:35～17:20  
(祝休日、12月29日～1月3日は除く)

小学校区	地域包括支援センター	住所	電話番号
白鷺・船場・城西	白鷺・琴陵 地域包括支援センター	西二階町85番地	079-221-8600
城東・東・城乾・野里	城乾・東光 地域包括支援センター	坂田町3番地 (中央保健センター内)	079-289-1703
荒川・手柄・城陽	山陽 地域包括支援センター	飯田777番地	079-283-1511
高岡・高岡西	高岡 地域包括支援センター	西今宿五丁目5番30号	079-298-2226
安室東・安室	安室 地域包括支援センター	御立中四丁目13番16号	079-291-5757
花田・谷外・谷内	花田・城山 地域包括支援センター	花田町加納原田155番地	079-253-8178
四郷・別所・御国野	四郷・東 地域包括支援センター	御国野町御着283番地15号 (東保健福祉サービスセンター内)	079-252-8009
曾左・峰相・林田・伊勢	書写・林田 地域包括支援センター	打越1075番地1	079-266-5885
白鳥・青山・太市	大白書 地域包括支援センター	飾西728番地5 (西保健福祉サービスセンター内)	079-267-3929
白浜・八木・糸引	灘 地域包括支援センター	白浜町宇佐崎中二丁目520番地 (灘保健福祉サービスセンター内)	079-247-3355
的形・大塩	大的 地域包括支援センター	大塩町汐咲一丁目24番地	079-254-3811
津田・英賀保	飾磨西 地域包括支援センター	飾磨区英賀清水町一丁目5番地1 (飾磨保健福祉サービスセンター内)	079-240-6528
妻鹿・高浜・飾磨	飾磨 地域包括支援センター	飾磨区細江2655番地 (南保健センター内)	079-231-4302
大津・南大津・大津茂	大津 地域包括支援センター	大津区大津町一丁目31番地111	079-236-3170
広畑・広畑第二・八幡	広畑 地域包括支援センター	広畑区正門通三丁目2番地2 (西保健センター内)	079-236-8114
旭陽・勝原・余部	朝日 地域包括支援センター	勝原区下太田573番地	079-273-1610
網干・網干西	網干 地域包括支援センター	網干区垣内中町119番地 (網干保健福祉サービスセンター内)	079-272-6936
広峰・城北・水上・増位	増位・広嶺 地域包括支援センター	西中島395番地1	079-225-6766
砥堀・豊富・山田・船津	北 地域包括支援センター	砥堀428番地 (中央保健センター北分室内)	079-264-6153
香呂・中寺・香呂南	香寺 地域包括支援センター	香寺町中屋14番地 (香寺事務所内)	079-232-3337
置塩・古知・前之庄・ 筋野・上菅・菅生	夢前 地域包括支援センター	夢前町前之庄2160番地 (夢前事務所内)	079-336-3711
安富南・安富北	安富 地域包括支援センター	安富町安志1151番地 (安富事務所内)	0790-66-4357
家島・坊勢	家島 地域包括支援センター	家島町宮2169番地 (南保健センター家島分室内)	079-325-0780

発行: 姫路市 地域包括支援課 (電話079-221-2451)