

いきいき百歳体操立上げ支援

～草津市ではいきいき百歳体操が色々な場所で実施できるよう取り組んでいます～

○地域で定期的に「いきいき百歳体操」に取り組みたいと考えている団体に、市から立上げの支援を行っています。検討中の方、初回出前講座のみの受講も可能です。

①いきいき百歳体操を体験したい場合

初回出前講座

1.内容：介護予防の必要性＋体操指導

〔所要時間：講話と体操で約1時間30分〕

※出前講座は、5名以上のグループや団体に限ります。

※継続される場合は、週1～2回実施できる団体

※1か月前までに、電話または窓口でご相談・お申込みをお願いします。

※いきいき百歳体操の初回出前講座を受けて継続していきたい場合は3回の継続支援が受けられます。

②いきいき百歳体操を地域で継続したい場合

継続団体への講座

1.内容：2回目→筋力増強のしくみ ＋ 体操指導

3回目→水分補給の必要性 ＋ 体操指導

4回目→体力評価 ＋ 体操指導

〔所要時間：講話（体力評価）と体操で約1時間30分〕

継続支援をさせていただく他、DVD、おもりを貸与します。

2.体力評価

初回評価 出前講座の4回目

2回目評価 開始から3か月後

3回目評価 2回目評価から6か月後

4回目評価 3回目評価から6か月後

※2年目以降は団体と相談の上、体力評価と結果報告を実施します。

問い合わせ： 草津市役所 長寿いきがい課
電話 077-561-2372
FAX 077-561-2480
メール：choju@city.kusatsu.lg.jp



草津市内活動先
一覧はこちら！

