

いきいき百歳体操を立ち上げるまでにすること

◆ 自治会や老人会でいきいき百歳体操をはじめたいとき

① いきいき百歳体操をやってみたい！

- いきいき百歳体操の紹介DVDをお貸ししています。体操の効果を知っていただける内容となっています。

② やりたい人を3人以上集めましょう

- 全員が高齢者でなくても大丈夫です。包括支援センターからも参加できる方を紹介します。
週1回、3ヶ月以上継続できる意志がある方を集めましょう。

③ 同じ曜日で同じ時間に体操できる会場を確保する

- 自治会長に公民館等の使用についてお問い合わせをお願いします。

④ 人数分の椅子を準備する

- 田原本町社会福祉協議会で貸し出ししています。(10脚まで) 期間は原則3ヶ月になります。それ以降は団体でご準備ください。

⑤ テレビを準備する

- 現在、貸し出しはありません。寄付を呼び掛けるのも良いでしょう。会場の後方からも見える大きさにしましょう。

⑥ DVDプレイヤーを準備する

- こちらで貸し出ししています。期間は原則3ヶ月になります。それ以降は、団体でご準備ください。

⑦ 地域包括支援センターに申し込みする

- 申込書を用意しています。必要事項を記載して提出をお願いします。
運営は参加されるみなさんで行います。

◆ 個人でいきいき百歳体操に参加したいとき

① いきいき百歳体操をやってみたい！

- いきいき百歳体操の紹介DVDをお貸ししています。体操の効果を知っていただける内容となっています。

② 地域包括支援センターに申し込みする

- 居住地近くの該当する団体の世話役の方に、参加連絡をします。開始日時をお知らせください。
- ご自宅でも3人以上集まれば実施可能です。手続きは左記と同様です。

◆ 立ち上げチェックリスト

✓	内容
	① いきいき百歳体操をやってみたい！
	② やりたい人を3人以上集めましょう
	③ 同じ曜日で同じ時間に体操できる会場を確保する
	④ 人数分の椅子を準備する
	⑤ テレビを準備する
	⑥ DVDプレイヤーを準備する
	⑦ 地域包括支援センターに申し込みする

◆ お申し込み・お問い合わせ

田原本町地域包括支援センター

(田原本町長寿介護課)

電話) 0744-34-2104

お気軽に
お問い合わせください

田原本町 いきいき百歳体操

田原本町地域包括支援センター

田原本町 いきいき百歳体操

田原本町地域包括支援センター

田原本町 いきいき百歳体操

田原本町地域包括支援センター