

# 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、参加連絡をしますので  
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





