

／地域のシニアと一緒に元気にしませんか／

いきいき百歳体操 リーダー養成講座

いきいき百歳体操とは？

DVDを見ながら誰でも気軽にできる

筋力トレーニング体操

個人の筋力に合わせて、手首・足首におもりをつけて行います。継続することで、立ち上がりが楽になったり、つまずきにくくなります！



実技や
グループワークで
実践力を育成

修了者には
体操DVDを
プレゼント

おもりを使った
筋トレなので
男性にもお薦め！

令和8年

日時

6月19日、26日、7月3日、10日、17日

金

14:00~16:00 全5回

定員

先着

20名

費用

無料

会場

沖縄セルラースタジアム 会議室

対象

- ・運動制限のない20歳以上の那覇市民
- ・受講後に地域で本体操の普及やボランティア活動のできる方

申込

電話・オンライン申請（二次元コード）

申込期間 5月1日（金）～29日（金）



講座内容は
裏面に

／申込・お問い合わせはこちら／

那覇市ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ

098-862-9010（受付時間9:00～17:00）

担当：平良、宮城





あなたの地域や団体で ”いきいき百歳体操”を始めてみませんか



講座内容

- ・いきいき百歳体操の効果と実施方法
- ・グループワーク、ロールプレイ
- ・リーダーの役割やサークルを継続させるための工夫について
- ・地域の活動について、先輩リーダーの体験談
- ・活動時の相談役（地域包括支援センター）との顔合わせ会



講師は
理学療法士です



受講後の活動例

- ・活動中のサークルで”いきいき百歳体操”を取り入れて活動
- ・いきいき百歳体操等を行なっている教室のお手伝い
- ・友人とサークルを立ち上げて活動 等

**講座内で、各自の状況に合わせて
できることを一緒に考えます！**

