

# いきいき百歳体操をしてみませんか

「年齢を重ねると、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていないですか？  
「いきいき百歳体操」で“体力”をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。



いくつになっても住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくために！

## どんな体操？

おもりを使った筋力運動の体操で、0kg～1.2kgまで調節可能なおもりを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かして行います。

## どこでできるの？

福井市内各地域で体操をしています。  
参加してみたいという方は地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

## 体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。  
また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

こんなところでやっています!!



地区	団体名	場所	住所	開催日時
順化	順化ひまわり健康体操クラブ	順化公民館	大手3丁目16-1	火曜 10時～
松本	百歳体操同好会	福井市ワークプラザ	文京1丁目26-10	月曜 13時30分～
木田	木田自主グループ	うららの家	木田1丁目3308	水曜 9時30分～
木田	すまいるカフェ	すまいる厚生	下馬3丁目2302	第4火曜 14時～
豊	不動公園サロン	称念寺	西木田3丁目14-15	金曜・日曜 (週によって異なる)
豊	ショッピングシティ ベル	ショッピングシティ ベル	花堂南2-16-1	火曜・金曜 13時30分～
麻生津	杉の木ふれあいクラブ	杉の木台ふれあい会館	中野3丁目601	火曜 13時30分～
湊	照手ふれあいよろず茶屋	八幡会館	照手4丁目1-25	第1～4火曜 10時～
明新	明新自主グループ	新田塚ハイツ	新田塚町506	木曜 10時～
明新	新田塚会館自主グループ	新田塚会館	新田塚2丁目72-1	火曜 9時45分～
文殊	文殊よろず茶屋	あい工房金沢	上河北町18-7	木曜 13時30分～
美山	大久保ささえあいの家	大久保公民館	大久保町11-64	月曜・木曜 9時30分～
森田	下森田新町自主グループ	下森田新町ふれあい会館	下森田新町2123	第2・4水曜 13時30分～
森田	定正自主グループ	定正町公民館	定正1丁目908	水曜 10時～
森田	月木の会	森田上野団地、上野本町新町内、栗森町浜町内集会場	上野本町新401	月曜・木曜 10時～
中藤島	ゆるゆる健康クラブ	高柳新町会館	高柳町8-4-39	月曜 13時30分～
本郷	本郷自主グループ	本郷公民館	荒谷町19-55	火曜 10時～
国見	シルバー喫茶 白浜町「かもめ」	白浜町集会場	白浜町1-21-2	水曜 13時30分～
国見	シルバー喫茶	大丹生町集落センター	大丹生町45-2	金曜 13時30分～
国見	シルバー喫茶「つどい」	小丹生ふれあい会館	小丹生町4-4	水曜 13時30分～
宮ノ下	仙町自主グループ	仙町ふれあい会館	仙町7-1-21	月曜 10時～
宮ノ下	江上町自主グループ	江上交流センター	江上町44	第1・3・5木曜 9時～
鶉	砂子田町自主グループ	砂子田町集落生活改善センター	砂子田町	月曜 14時～
鶉	上野町自治会	上野町集落生活改善センター	上野町15-72-2	水曜 13時30分～
啓蒙	啓蒙地区・西開発1丁目自主グループ	西開発自治会館	西開発1丁目2807-1	水曜 13時30分～

お問い合わせ

福井市地域包括ケア推進課

TEL 20-5400

FAX 20-5426