

“元気づくり工房”に参加してみませんか？

いきいき・かみかみ 百歳体操

通いの場 代表者支援

体験しよう！

繋がろう・深めよう！

①いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操の体験会

- 対象** 「どんな体操か試しにやってみたい」「体験してから地域の団体に参加したい」という方など
内容 フレイル予防のため、いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操を体験しましょう！
体験会終了後、市内の参加できる場所を紹介することもできます。

②通いの場の代表者支援

- 対象** 「みんなで楽しく活動が続けるための知恵が欲しい」などの
通いの場の代表者の方や通いの場の立ち上げに興味がある方
内容 レクリエーションを通して、代表者同士の交流や活動の知恵を深めましょう！
(通いの場とは、「いきいき百歳体操」や「高齢者ふれあいサロン」などの地域の住民同士が
気軽に集い、交流を通して「生きがい・仲間づくり」の輪等を広げる場所です。)

※どちらも65歳以上の方が対象です。

いきいき百歳体操とは...

- ・手足におもり・バンドをつけ、映像にあわせて行う筋力アップ運動です。
- ・おもりの調整や座ったままできるので体力差があっても、一緒にできます。
- ・市内約150団体が実施中で、参加者の平均年齢は約80歳です。

かみかみ百歳体操とは...

- ・食べる力や、飲み込む力をつけるための体操で、イスに座って口の周りや舌を動かす体操です。
- ・唾液がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。
- ・口の元気はおいしく食べることや会話を楽しむために大切です。



場所 市内5か所の老人福祉センター **日時** 毎月1回、約1時間

※「通いの場の代表者支援」は、総合老人福祉センターのみでの開催となります。
なお、内容の詳細は、総合老人福祉センターでご確認ください。(裏面に連絡先等記載)

参加費用 無料

お申込み先 裏面記載の参加を希望する老人福祉センターにご連絡ください。

【裏面】各老人福祉センターでの開催日や連絡先など

予約必須

各老人福祉センターでの元気づくり工房

令和6年3月現在

※開催日が祝日の場合は、中止になります。

総合老人福祉センター

所在地 東難波町4-9-25

電話 6489-1112

FAX 6489-1135

休園日 日曜日・祝日



①百歳体操の体験会

実施日	毎月 第1月曜日 10:00~11:00 (※4月は、4月8日に開催)
実施場所	2階 運動指導室
持ち物	上履き
予約	開催日の1週間前まで

②通いの場の代表者支援

実施日	5月27日(月) 13:30~15:00	8月19日(月) 13:30~15:00	11月25日(月) 13:30~15:00	2月17日(月) 13:30~15:00
実施場所	3階 集会室			
持ち物	上履き	予約	開催日の2週間前まで	

鶴の楽園

所在地 東園田町6-91-2

電話・FAX 6491-1085

休園日 水曜日・祝日



①百歳体操の体験会

実施日	毎月 第3金曜日 13:00~14:00
実施場所	1階 集会室
持ち物	上履き
予約	開催日の1週間前まで

千代木園

所在地 稲葉荘2-24-5

電話・FAX 6417-9162

休園日 月曜日・祝日



①百歳体操の体験会

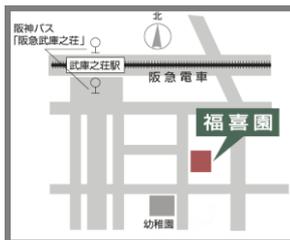
実施日	毎月 第4火曜日 15:30~16:30
実施場所	2階 大広間
持ち物	-
予約	開催日の1週間前まで

福喜園

所在地 南武庫之荘1-7-20

電話・FAX 6436-6230

休園日 金曜日・祝日



①百歳体操の体験会

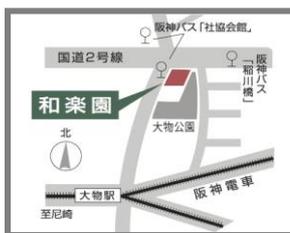
実施日	毎月 第3水曜日 13:30~14:30
実施場所	2階 機能回復訓練室
持ち物	-
予約	開催日の1週間前まで

ワークセンター和楽園

所在地 東大物町1-1-3

電話・FAX 6488-2485

休園日 木曜日・祝日



①百歳体操の体験会

実施日	毎月 第2火曜日 10:00~11:00
実施場所	2階 図書室
持ち物	-
予約	開催日の1週間前まで



上記連絡先等は、変更している可能性があるため、最新の情報は左記二次元コードまたはインターネット検索にてご確認ください。

尼崎市 施設案内 老人福祉センター

検索

主催:尼崎市包括支援担当
(TEL 06-6489-6356 FAX 06-6489-6528)
協力:尼崎市社会福祉協議会