

廿日市市「百歳体操チャレンジフェア」に、地域づくりによる介護予防推進支援事業広島県アドバイザーを派遣しました。

日時：平成 30 年 11 月 4 日（日）10：30～12：00

会場：廿日市市総合健康福祉センター（あいプラザ）多目的ホール

参加者：94 名

廿日市市では、「いつまでも、住み慣れた地域で、元気にいきいきと暮らし続けること」をテーマに、「百歳体操チャレンジフェア」が開催されました。

日頃、地域で百歳体操を行っている関係者と当日同じ場所で開催の「あいプラザまつり」の来場者に、百歳体操の効果を多くの人に知ってもらい介護予防に繋がること、継続して行う意欲を高めることを目的に行われました。

当日は、県アドバイザーがデータを交えて体操の効果についての説明を行い、その後、運動効果を上げるための体操指導を行いました。

また、市内各会場での体操の様子が映写され、「転倒が少なくなった」「体力がついた」など、各会場の参加者の感想が紹介されました。

同市では、百歳体操を平成 28 年 10 月から始め、現在市内 33 会場に広がっています。



（チャレンジフェアの紹介）



（各グループの活動報告）



（ポイントを押さえた体操指導）