



Press Release

佐賀県 伊万里市

〒848 - 8501
佐賀県伊万里市立花町 1355-1
Tel 0955-23-2111 (代表)
Fax 0955-23-6113 (代表)



報道関係者各位

令和5年1月4日

「いきいき百歳体操ステップアップ講座」を開催します！

本市では、高知市で考案され、今や全国にも広がりを見せている「いきいき百歳体操」を活用した地域づくりを平成28年度から開始しており、現在57か所のグループが体操に取り組まれております。

つきましては、住民運営の通いの場の活動が拡大し、人と人のつながりや運動の継続により健康寿命を延ばし、いきいきとした生活が送れる地域づくりを進めるため、下記の通り「いきいき百歳体操ステップアップ講座」を開催します。

1 日 時

1月11日(水) 受付 12:30～

開演 13:00～15:30

2 場 所

伊万里市民センター 文化ホール

3 内 容

① オープニング たっしゃか体操、リズム運動の実演

② 表彰 90歳以上の参加者表彰

市長あいさつ

③ 講話 「あなたは元気な百歳を目指して、いつから何を始めますか？」

～いきいき百歳体操の効果と課題～

講師 京都橘大学健康科学部長 村田 伸教授

④ 講話 「百歳体操の時に意識すること～ストレッチとバランス～」

講師 山口病院 理学療法士 神近龍太郎氏

4 主 催 伊万里市

共 催 伊万里地区地域リハビリテーション広域支援センター

佐賀県後期高齢者医療広域連合

問合先

健康福祉部長寿社会課地域包括支援センター

担当 川内

電話 0955-23-2155

伊 万 里 市

～ 人がいきいきと活躍する 幸せ実感のまち ～