



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 3 年 1 1 月 1 9 日

「いきいき百歳体操ステップアップ講座」を開催します！

伊万里市では、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 2 8 年度から開始しており、現在は 5 2 か所のグループが体操に取り組まれています。

1 目 的

いきいき百歳体操に取り組んでいる 5 2 団体が参加する「いきいき百歳体操ステップアップ講座」を開催することにより、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めざす

2 日 時

令和 3 年 1 1 月 2 5 日 (木) 受付 1 2 : 3 0 ~

開演 1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 3 0

3 場 所

伊万里市民センター 文化ホール

4 内 容

①オープニング たっしゅか体操、リズム運動の実演

②講話 「いきいきと暮らす、認知症予防」

講師 山元記念病院 医師 小川健一氏

③表彰 9 0 歳以上の参加者表彰

市長あいさつ

④講話 「運動で認知機能を高めよう！」

講師 西田病院 理学療法士 宮田直樹氏

5. 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

問合せ先

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 0 9 5 5 - 2 3 - 2 1 5 5

伊 万 里 市

～ 人がいきいきと活躍する 幸せ実感のまち ～