



スマイル百歳体操

～活動概要～

会 場：東原慈光園(東原3丁目14-4)耐震工事中の間

活 動 日：毎週土曜日 10:15～11:00

※ただし第5週目の土曜日と祝日はお休み

参加費：無 料

活動内容：いきいき百歳体操

代表(問い合わせ先):黒田様(082-875-6514)

現参加人数：10名



地図



百歳体操で使っているおもりを入れるベルトは黒田様のお手製です！
ここは手芸が得意な方がたくさんいます。



もっと教えて！

活動のQ&Aコーナー

**Q:活動を始めた
きっかけはなんですか？**

A:地域包括支援センターの職員から
体操のお世話をしてくださる方を探し
てると声をかけていただき、ほんと軽い
気持ちでしてもいいかな？と思い始め
ました。

あの頃は体も元気でしたし...

**Q:活動内容について
詳しく教えてください**

A:いきいき百歳体操のDVDをテレビ
で流して取り組んでいます。
体操前は、参加者同士でお話を楽しん
でいます。



ぎおん牛田病院の藤田作業療法士が
いきいき百歳体操のポイント指導を
してくださいました。

**Q:世話人さんと参加者さんから
一言お願いします！**

世話人



軽い気持ちで参加してくださると
ありがたいです。週1皆さんで
おしゃべりも楽しんでいます。



参加し始めて半年くらい経つけど
ゆったりしていて皆さん優しい。
来るのを楽しみにしています。

参加者



参加者

ここに通り始めたことで、友達が
できて、体操以外でも、一緒に
服を作ったり、手芸をしたりする
仲になっています。
土曜日に行っているので参加する
のに都合が良いので助かって
います。

東原集会所が耐震工事中の間だけ
東原慈光園で活動しています。



Q:活動の雰囲気はどんなですか？

A:少人数ですが、参加者同士で和気
あいあい楽しくやっています。
男性の参加者もいらっしゃいます。
足腰が痛い方も休まず参加しており、
ご自身のできる範囲で取り組まれて
います。今は、東原慈光園で活動させ
てもらってますが、耐震工事前の会場
は、東原集会所 2 階になり、階段での
昇り降りになります。
まずは、見学からでもいいので、
ぜひお気軽にご参加ください。

インタビューへのご協力ありがとうございました！