

入場無料

いきいき百歳体操 10周年記念大会

～のばそう健康寿命 始めよう、続けよう楽しい貯筋～

日時 令和8年10月19日(月) ※申込みが必要です
13:30～15:30 (受付開始 12:30～)

会場 十文字チキンアンバーホール 大ホール
(久慈市川崎町17-1)

【プログラム】

開会・オープニング

主催者あいさつ

いきいき百歳体操における90歳以上の参加者表彰

いきいき百歳体操10年継続団体表彰

ステージイベント

①団体活動発表

②体操実技「いきいき百歳体操」

講師 リハビリタウンくじ

理学療法士 叶 朋洋 氏

③講演「いきいき百歳! 笑顔の終活漫談」

講師 脳トレ漫談師 福々亭ナミ子 氏

閉会



福々亭ナミ子 氏

【いきいき百歳体操とは】

高知県高知市が開発したおもりを使った筋力体操で、介護予防に効果があると言われています。久慈市では平成28年度から取り組んでいます。

◎申込みについて

【定員】 **500名** いきいき百歳体操未経験の方も大歓迎!!

【受付期間】 9月15日(火)～10月6日(火) ※定員になり次第締め切ります

【申込み方法】 電話、FAX、メール、地域包括支援センター窓口へ持参

【申込み・お問い合わせ】 久慈市地域包括支援センター(元気の泉)

電話 61-1557 FAX 61-1119

E-mail houkatu@city.kuji.iwate.jp

主催 久慈市

後援 岩手県久慈保健所