

# すこやかカーな百歳体操

## 実施団体募集中



### すこやかカーな百歳体操って？



重りを使って…  
DVDを見ながら (CDを聞きながら) …  
自分たちで…  
週1～2回のペースで…  
…で実施する簡単で効果のある筋力運動です。椅子に座って行うので体力に自信がない方も安心して始めることができます。体力に自信がある方は重りを増やしてさらに筋力アップできますよ。



### 週に1～2回でいいのですか？



筋力運動後は2～3日休んで、筋肉を修復してからまた運動すると効果的に筋力アップできます。



### すこやかカーな百歳体操を始めたいときはどうすればいい？



3つの条件が必要です。

- ①自分たちで活動できる5人～20人程度のグループか団体である。  
(おおむね65歳以上で誰でも参加できること。代表者1名と協力者2名以上を決めること。)
- ②週1回以上体操を行い、3か月以上続けることができる。
- ③会場、いす、DVDを見る設備かCDプレーヤーの準備ができる。



### 町の支援はありますか？



体操に興味があるグループへ事前に説明会や体験会を行います。

実際に体操を始めるグループへは

- ①体操のDVDかCD、体操用の重りの貸し出し
- ②体力チェック
- ③4回の体操指導と運営支援 を行います。

開始3か月以降に体操の確認と体力チェック、さらに1年後に体力チェックを行います。



けんこう南知多プラン推進キャラクター  
すこやかカーな

すこやかカーな百歳体操は説明会や体験会もできます。

お問い合わせ

南知多町役場

保健介護課 健康推進係

電話 65-0711 (代表)

内線 511～514