

### 徳島市いきいき百歳体操教室設置申請書

徳島市長殿

次のとおり「徳島市いきいき百歳体操教室」の設置を申請します。

団体（グループ名）		
1回目開催日	令和 年 月 日	
開催曜日	毎週 月・火・水・木・金 曜日 ※週1回又は2回、定期的に開催できることが条件です。（該当曜日を○で囲む）	
開催時間	朝・昼・夜 時 分から	
参加者	年齢構成 歳代 ~ 歳代 人数 人 ※徳島市内に居住するおおむね65歳以上の方5人以上のグループが対象です。	
会場	名称	
	住所	徳島市
新規加入者の受入の可否	可・否 ※活動場所を探している人を、受け入れることの可否についてお答えください。	
代表者	フリガナ氏名	( 歳)
	住所	徳島市
	電話番号	(自宅) _____ (携帯) _____

※申請の前に裏面をお読みください。  
 ※グループの活動内容について、市のホームページや広報誌等で公開する場合があります。（個人情報を除く）

※健康長寿課記入欄

教室管理 No.

--

申請の前にご覧ください

## 徳島市いきいき百歳体操教室の開設について

「いきいき百歳体操」は、地域の人が集まる身近な場所で、40分程度のDVDの映像に合わせて行う筋力アップの体操です。

手首や足首におもりをつけ、おもりの量を調整したり、座ったまま体操をすることで、体力差があってもみなさんと一緒に運動できます。

この体操は何歳から始めても、3か月以上継続することで筋力を維持・向上できることがわかっています。

また、この体操をきっかけに地域の仲間と定期的に交流することができます。

継続することで、筋力や体力だけでなく、心の面からも働きかけ、今の生活を維持・改善することができます。

「いきいき百歳体操」は高知市発祥で、その効果の高さから体操の輪が全国に広がっています。

### ♪いいこといっぱい百歳体操♪

- ・筋肉量が増え、より健康的な体になります。
- ・仲間とともに体操を続けることで、より楽しく生活できます。
- ・住民主体の活動が活性化し、地域の力が強くなります。



### 【教室開設の条件】

- ① 市内に居住するおおむね65歳以上の方、5人以上のグループであること
- ② グループで代表者を1人設けること
- ③ 自主的に体操を行うことができること
- ④ 週に1回以上実施し、3か月以上継続して取り組むことができること
- ⑤ 体操会場、イス、DVDプレーヤー、テレビ、おもり等の必要物品が準備できること

☆上記の全条件に該当するグループに対して、徳島市からいきいき百歳体操のDVDを無償で貸与するとともに、①教室への講師派遣（初回から3回目まで）、②初回から3箇月経過後とその後6箇月ごとの体力測定及び結果の分析を実施し、体操の成果をみなさんに実感していただきます。

### 【実施の流れ】

