

中広圏域 歩いて通える運動の場

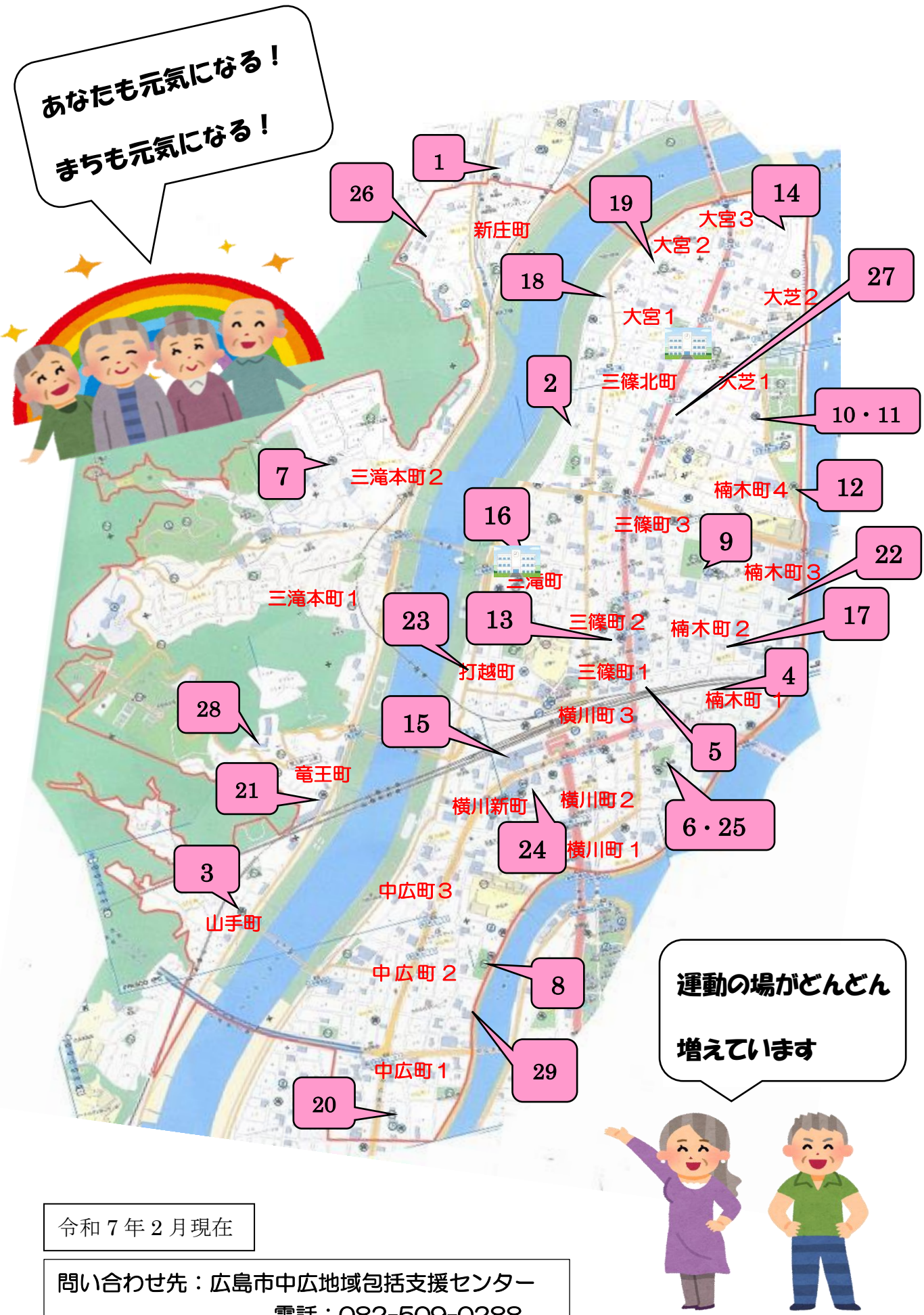
広島市の地域介護予防拠点のイメージ

- ・運動を取り入れた活動（1時間程度）
- ・地域住民が自主的に運営（地域団体と連携）
- ・場所を決めて、誰でも参加できる
- ・活動の頻度・・・概ね週1回

開催場所一覧

会場の定員等の都合により、より近隣の方の参加を優先させていただくことがあります。
詳しくは中広地域包括支援センターまでお問い合わせください。

名称	場所	住所	曜日	時間
①新庄しあわせ体操	新庄集会所	安佐南区長東四丁目 19-28	土	10:00～11:00
②土曜元気かい	三篠北町集会所	三篠北町 13-5	土	10:30～11:30
③健康たいそうの会	山手町集会所	山手町 26-4	第4以外の土	13:30～14:30
④楠(なん)ピン会	楠木1丁目公民館	楠木町一丁目 5-2	金	10:30～11:30
⑤100 筋体操	フジ三篠店職員休憩室	三篠町一丁目 15-1	木	10:00～11:00
⑥チャレンジいきいき会	横川会館	横川町二丁目 1-1	木	10:30～11:30
⑦いきいき三滝さくら会	三滝本町集会所	三滝本町二丁目 16-25	金	10:30～11:30
⑧中広いきいき体操	中広集会所	中広町三丁目 28-22	第1・2 木 第3～5 水	10:30～11:30
⑨健老会	大芝老人集会所	三篠町三丁目 18	火	10:00～11:00
⑩大芝一丁目いきいき百歳体操の会	大芝集会所	大芝一丁目 13-21	金	10:00～11:00
⑪いきいき体操クラブ	大芝集会所	大芝一丁目 13-21	水	10:00～11:00
⑫楠四(くすよん)元気かい	楠木会館	大芝公園 2-1	火	10:00～11:00
⑬ニコニコひまわり会	三篠町公園集会所	三篠町二丁目 13	水	10:00～11:00
⑭向地元気アップ	向地公民館	大芝三丁目 10-3	水	10:00～11:00
⑮いきいきスマイル体操	フレスタ横川本店3階	横川町三丁目 2-36	月	14:30～15:30
⑯いきいき百歳体操三滝	三滝会館	三滝町 14-10	月	10:00～11:00
⑰クスクス会	楠木二丁目町民会館	楠木町二丁目 8-16	金	10:00～11:00
⑱大宮一丁目百歳体操	大宮集会所	大宮一丁目 14-1	金	10:00～11:00
⑲大宮二丁目いきいき体操	大宮二丁目集会所	大宮二丁目 8-1	火	10:00～11:00
⑳天満地区社協いきいき百歳体操	中広会館	中広町一丁目 18-27	木	13:15～14:15
㉑キラキラ☆Ryuoー	竜王集会所	竜王町 7-4	金	10:00～11:00
㉒きらきら百歳体操	カルチュ・ヴェール集会室	楠木町三丁目 13-34	月	10:00～11:00
㉓打越町いきいき百歳体操	打越集会所	打越町 6-15	火	10:00～11:00
㉔いきいきスカイプラザ	スカイプラザ集会室	横川新町 6-6-506	水	10:30～11:30
㉕横2百歳体操	横川会館	横川町二丁目 1-1	木	11:30～12:00
㉖自治会えがお体操	市営新庄集会室	新庄町 27-1	水	10:30～11:30
㉗鯉々いきいき体操	ポシブル広島西1階	大芝一丁目 19-25	土	10:00～11:00
㉘竜王町いきいきクラブ	パークハウス竜王公園集会室	竜王町 12-1	金	13:30～14:30
㉙いきいき百歳体操 中広	アルファリビング広島中広1階	中広町二丁目丁 1-7	水(最後の週のみ金)	14:00～15:00



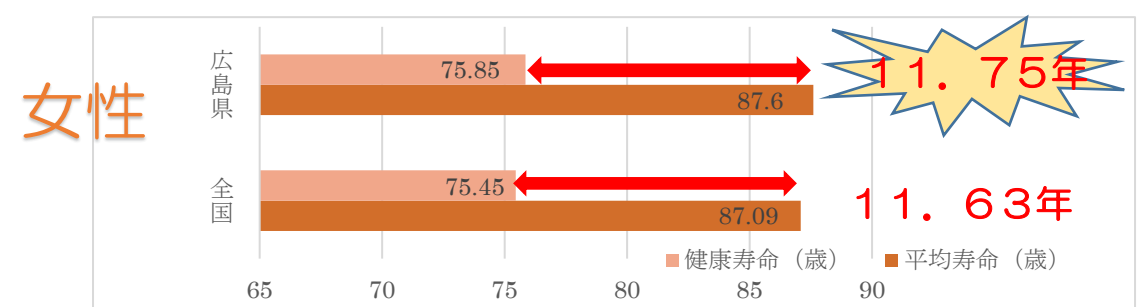
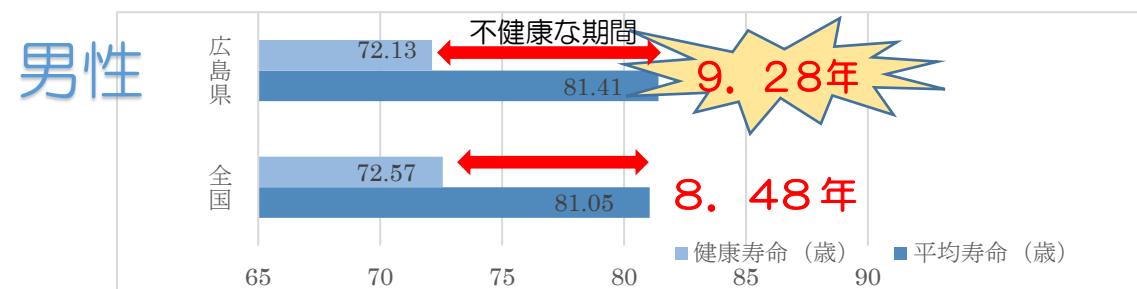
令和7年2月現在

問い合わせ先：広島市中広地域包括支援センター
電話：082-509-0288

延ばそう！健康寿命

健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間
広島市は全国に比べて平均寿命は長い健康寿命が短く、介護を受けながら過ごす期間が長い

●平均寿命と健康寿● 資料) 厚生労働省 令和4年度簡易生命表



不健康な期間
(日常生活に制限のある期間)



広島県の健康寿命の順位の推移

	平成22年	平成26年	平成28年	令和元年	令和4年
男性	30位 →	33位 →	27位 →	19位 →	34位 →
女性	46位 →	46位 →	46位 →	43位 →	13位 →

がんばれカープ!! ひろしま百歳体操

歩いて通える運動の場で主に取り組んでいる体操です。椅子に座ってゆっくりと行う筋力運動で
錘によって負荷を調節し、杖やシルバーカーが手放せない方も、お元気な方にも効果のある体操です。

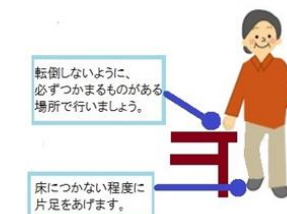
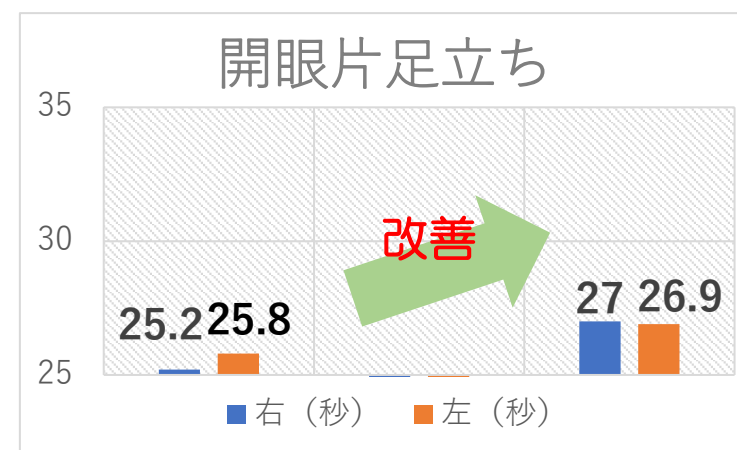


初めにリハビリの先生の指導を受けて
その後はカープOBの方が登場する
楽しいDVDに従って行える内容です。

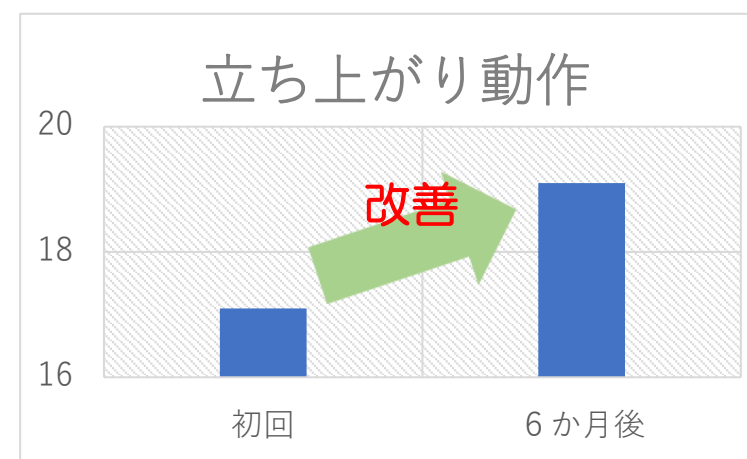


◇◇◇通いの場の体操実施による改善効果◇◇◇

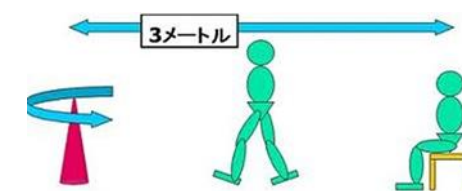
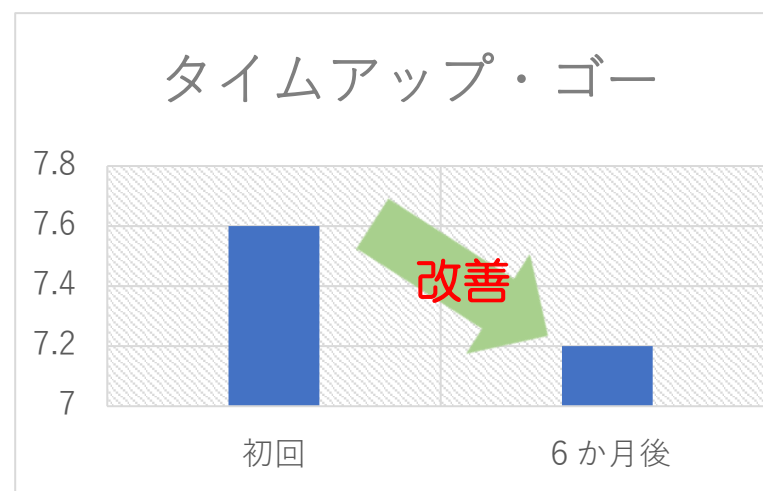
通いの場の参加者に対して、「初回参加時データ」と
「継続後データ」の平均値の比較を行ったところ、
継続後（6か月）のすべての項目で改善がみられました。



バランスが高まると、転倒予防になります。引き続き、百歳体操に加えてしゃんしゃんバランス体操もしていきましょう!!



この3つの筋肉は歩く時の姿勢に関わってくる筋肉です。回数の増加は下肢筋力の向上を示しています。



11秒以上の方は横断歩道を渡るのが難しくなってくると言われています。引き続き、百歳体操に参加し筋力・体力をつけていきましょう。



どんな運動をしているの？私もできるかな？
私の地域でもやってみたい！詳しくは裏面をご覧ください。地域包括支援センターはあなたのやる気をサポートします。



問い合わせ先：広島市中広地域包括支援センター 電話：082-509-0288