

令和 6 年 10 月 24 日

件 名	桜井市いきいき百歳体操 全体交流会(いきいき こうりゅうさい 交 流 祭)を開催します
日 時	11月1日(金) 13時～16時(13時50分～表彰式)
場 所	桜井市立図書館(大字河西) 研修室1～3
内 容	桜井市内で、介護予防の取組である「いきいき百歳体操」に取り組んでいる方の全体交流会を行います。 記 内容：・いきいき百歳体操実施団体の表彰 13:50～ ・〈体験ブース〉 寄せ植え体験、ロコモ予防の運動体験 全3回①13:20～②14:00～③14:40～ ・企業からの介護予防や健康づくりに資する商品紹介 等 いきいき百歳体操は、高知市が介護予防事業として考案したもので、その効果が話題を呼び、全国各地に広がりを見せています。 桜井市では平成28年からスタートし、市内64か所(令和6年3月末現在)で行われています。参加者数は年間のべ1,000人を越え、多くの高齢者が取り組んでいます。いきいき百歳体操は、「介護予防」の効果はもちろん、「社会参加」や「見守り」の役割もあり、体操終了後にはサロンやカフェを行い、楽しんでいる団体もあります。 今回のイベントを通して、コロナ禍を乗り越え、集まり、活動を続ける方々の楽しみや交流、活動継続の一助となれればと考えています。 ※恐れ入りますが取材を予定いただける場合、事前に下記担当課までご連絡いただきますようお願いいたします。
問 い 合 わ せ	福祉保健部高齢福祉課 地域包括ケア係 0744-42-9111 内線 2172

