

## 令和5年度 いきいき百歳体操フォローアップ研修について

〔日 時〕 令和5年12月13日（水） 14:00～15:30

〔場 所〕 日向市総合福祉センター 2階 集会室

〔参加者〕 市内各地で百歳体操を実施している団体

他 関心のある地域住民等

70名

現在開催している日向市内の百歳体操団体や、今後百歳体操を始めてみたいという方に向け、フォローアップとして本研修を開催しました。

第1部では、2つの団体から「百歳体操の立ち上げに至るまで」「百歳体操後のプラスワン活動」の発表をしていただきました。団体の活動の様子や代表者の思いに参加者もとても刺激を受けた様子でした。第2部では、百歳体操を行ううえでの注意点や基本の動作についておさらいし、参加者も真剣な様子で実践していました。また、体操の前後にできるスリーA増田方式認知症予防（脳の活性化を目的とした、簡単で笑いを伴う楽しいゲーム）の紹介も行い、会場は大きな笑い声に包まれました。本日学んだ百歳体操の基本動作やスリーA方式をそれぞれの団体で参考にしていたら、今後の百歳体操継続のモチベーション向上に繋がるのではと思います。



(新町区による発表)



(八重原区による発表)



(百歳体操基本動作のふり返り)



(スリーA増田方式認知症予防)

### 【研修受講アンケートより】

□団体の発表で、健康寿命を延ばすために目標を持つことの大切さに気づかされました。

感動しました。私たちもプラスワン活動挑戦してみたいです。

□百歳体操を始めた頃を思い出しました。基本動作をふり返り、その意味を改めて知ること、また頑張ろうという気持ちに繋がりました。みんなにも伝えていきたいです。

□脳トレ楽しかったです。体操の後に何かと考えていたのでとても参考になりました。早速活用したいです。