

# いきいき 百歳体操



## サポーターになりませんか？

恵庭市の各地区で行われている「いきいき百歳体操」をお手伝いするサポーターの養成講座を開催します。地域の高齢者の方と一緒に何かしたい、ご自身の健康づくりなど、高齢者がいつまでも元気なまちづくりのためにぜひご参加ください。



### 百歳体操ってどんな体操??

おもりを手首や足首につけて行う、筋力アップの体操です。「杖を使わずに歩けるようになった。」「階段の昇り降りが楽になった。」など、嬉しい声がたくさん聞かれています。

### サポーターってどんなことをするの？

参加者が楽しく安心して体操を続けていけるよう見守りや声かけ、励まし等を行います。



サポーター活動は**あつたまーるポイント**の対象になります。

\*あつたまーるポイント：ボランティア活動を行うとポイントが付与！！  
1日2ポイントまで。1ポイント=100円（年間で最大5000円まで換金または寄付が可能）

おもり



養成講座の様子



サロン活動の様子



【お申し込み】 恵庭市保健センター(えにあす2階)

☎ 25-5700・FAX 25-5720