



祝 西宮いいきいき体操 周年

10年間 続けています！

仲間と一緒に 楽しんでいます！

元気の秘訣！

これからも 続けます！

仲間に出会うのも 楽しんでいます！

メンバーは仲よし！

あなたも仲間と共に、人生100年時代へ

西宮いいきいき体操

YouTubeで 体操の動画を公開中！

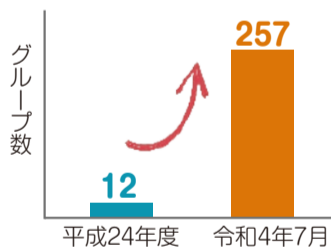
高齢になっても、地域で自立した生活を送るための体づくりにも効果的なプログラムとして平成24年(2012年)に考案された体操で、今年で10周年を迎えました。DVDの映像に合わせて行い、手・足首に付けるおもりの量を調整したり、座って体操することによって、みんなと一緒に参加できます。



(HP)55013852

257 グループが活動中

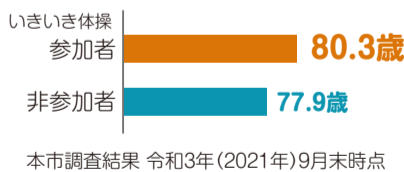
市内全域で、多くの方が西宮いいきいき体操をしており、今年7月末時点で7154人が活動中です



2.4 年長く元気に！

要支援・要介護初回認定時の平均年齢が、西宮いいきいき体操参加者は非参加者よりも、2.4歳遅くなっています

要支援・要介護初回認定時の平均年齢比較



健康増進課 山川係長

皆さんのおかげで、実施グループも年々増え、多くの人に愛される体操となりました。西宮いいきいき体操は健康の維持だけでなく、仲間や地域づくりにもつながります。あなたも「西宮いいきいき体操」に取り組んでみませんか。

問 健康増進課 (0798・35・3294)

さあ、あなたも始めよう！

グループを作ろう

おおむね10人以上のグループを対象に説明会を実施。理学・作業療法士が体操の実技と説明を行います。

詳細は健康増進課 (0798・35・3294) へ。

地域の人たちの健康を守り、憩いの場を作ろうとグループを立ち上げました。体操はもちろん、みんな顔合わせて話ができて、楽しく過ごせる場所です

花の峯健友会の皆さん



グループに参加しよう

地域で自主的に取り組んでいる会場へご参加ください。実施会場等は、健康増進課へ問合せ、または市のホームページで確認を。

西宮いいきいき体操 実施グループ一覧



市内全グループ



健康ポイント事業対象グループ



みんなで声を掛け合い、楽しく体操しています。住み慣れた地域で元気に長く過ごすため、健康維持の場に加え、安心して集える場所になってきたと思っています

上甲子園校区天寿会の皆さん

体操の健康効果はもちろん、元気に集まり、みんな顔合わせ、楽しく過ごす事も元気の源だと思います。10年間通われている90代の人もあります

生瀬高台老人クラブいこい会 代表 井ノ上さん



西宮いいきいき体操で **健康ポイント** を貯めよう！

参加者募集中

募集期間 来年3月31日まで

対象 70歳以上の市民 ※令和4年(2022年)4月1日時点

健康ポイント事業…活動量計がスマホアプリを使用し、ウォーキング・健康づくりイベント等の参加で付与されるポイントを賞品と交換しよう！

西宮市健康ポイント事業運営事務局 (桃タニタヘルスリンク内) ☎0120・539・149 (月曜～金曜の9:00～17:00。土・日曜、祝・休日は休み)