

いろは百歳体操のご案内

志木市では、**効果があると話題の「いろは百歳体操」**を実施する、住民の皆様による**自主グループ**が立ち上がっています！

普段運動をしていない方、運動していてもひとりではなかなか続かない方、「いろは百歳体操」は、**誰にでもできる簡単な体操**です。また、みんなで集まることで**長く続けていく**ことができます！

これを機に是非始めてみませんか！

「いろは百歳体操」とは・・・

★おもいを使い、椅子に座ってでもできる簡単な体操です！

元気な人も、そうでない人も、誰でもできるように工夫された体操です。しかも、全国各地の皆さんに効果が出ています。



★集会所など、身近に集まれる場所で運動をします！

身近に集まれる場所で、お友達や顔見知りの皆さんと一緒にやる運動なので、続けられます！みんなで楽しく元気に！

★地域の皆さんで盛り上げていく活動です！

住民皆さんが主役の体操です！
自主的な体操で、地域の輪を作しましょう！



体操に使うおもい

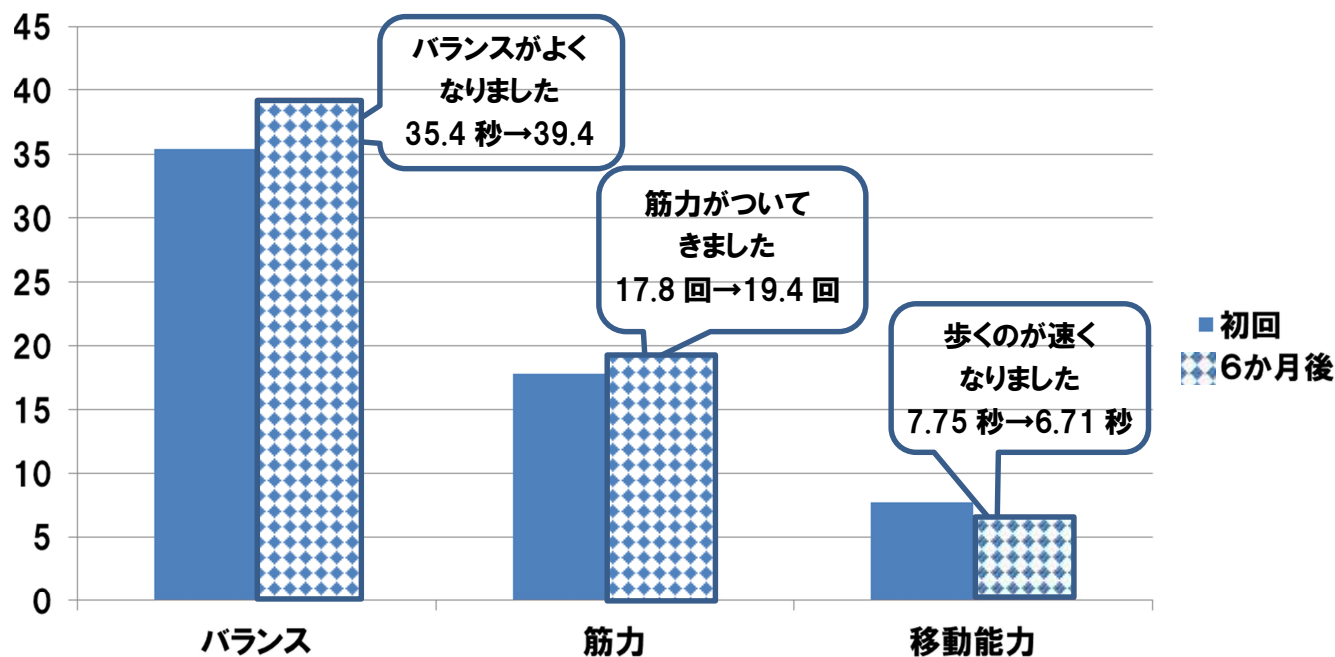
●体操をするとどんな効果があるの？

筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くのが楽になります。

また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになるのを防ぐことができます。

いろは百歳体操を行っている方から「立ち上がりが楽になった」、「布団からの起き上がりが楽になった」、「膝の痛みがなくなった」という体操の効果が聞かれています。

また、体操を始める前と6ヵ月後の体力測定の結果を比べてみると、以下のとおり効果が表れました。



●通いの場の紹介

現在志木市では、22か所の通いの場が立ち上がっています。私の地区でもやってみたい！新しく始めたい！と言う方がいらっしゃいましたら、お気軽にご連絡ください。

○会場／日時／対象者

令和7年4月3日現在

地 区	No	団体名(活動の拠点)	場 所	日 時		対 象 者
上宗岡	1	志木ハイデンス	上宗岡 4-6-27	毎週月曜日	10:00～11:30	マンションにお住まいの方
	2	グリーンパーク志木	上宗岡 4-6-47	毎週火曜日	14:00～15:30	どなたでも
	3	イルミーナしき	上宗岡 5-19-44	毎週木・日曜日	木 15:00～16:30 日 10:00～11:30	入所している方
	4	美しく百歳体操	上宗岡 1-5-1 総合福祉センター2 階	第1・2・4・5 水曜日 毎週日曜日	10:00～12:00	どなたでも
中宗岡	5	いろは百歳体操 (親水公園)	中宗岡 5-1 旧村山快哉堂裏	毎週水曜日	13:30～14:30	どなたでも
下宗岡	6	コミュニティふれあいサロン Reiwa会	コミュニティふれあいサロンReiwa (下宗岡 2-3-23)	毎週火曜日	13:30～15:00	どなたでも
本町	7	市場町内会	市場町内会館 (本町 2-10-1)	毎週木曜日 (第2木曜日休)	10:00～11:30	市場町内会員の方
	8	ケアハウスリヒト (ブロン内)	本町 2-10-50	毎週水曜日	13:00～14:00	どなたでも
	9	Karin	本町 6-18-26	第1・2・3 水曜日	14:00～15:00	どなたでも
	10	★いろは百歳体操 上町サロン	上町会館 (本町 3-14-22)	第2 水曜日 第4 木曜日	10:00～11:30	どなたでも
館	11	いきいきサロン	教育福祉ふれあい館(館1-2-1) (志木第二小学校内)	第2・4 水曜日	10:00～11:30	どなたでも
	12	シルバービューティ	ふれあい館 もくせい(館1-4-1) 志木第四小学校北校舎1 階	毎週火曜日	13:30～15:00	どなたでも
	13	楠の木会 (南の森寺番街 いろは百歳体操)	南の森寺番街集会所 (館1-6-16)	毎週火曜日	9:30～11:00	どなたでも
	14	ガーデンプラザ	館 2-3-10	毎週金曜日	10:00～11:30	どなたでも
	15	志木ニュータウン 中央の森参番街集会所	館 2-4	第1・2・3・4 水曜日	10:00～11:30	どなたでも
幸町	16	☆ミモザ	コスモ志木※変更有	毎週水曜日	14:15～15:45	募集なし
柏町	17	柏町内会クラブ中野	クラブ中野 (柏町 2-20-24)	毎週月曜日	13:30～15:00	柏町内会員の方
	18	サンマンション志木ガーデン	サンマンション志木ガーデン集会室 (志木市柏町 3-9-67)	毎週水曜日	13:30～15:00	サンマンション 志木ガーデンに お住まいの方
	19	城町内会	城町内会館 (柏町 3-9-69)	毎週水曜日	13:30～15:00	城町内会員の方
	20	館町内会	館町内会館 (柏町 6-23-16)	毎週金曜日	13:30～15:00	館町内会員の方
	21	☆まろきサロン	大塚町内会館 (柏町 5-9-27)	毎週水曜日	13:30～15:00	どなたでも
富士見市	22	水谷東ふれあいサロン	水谷東公民館ふれあいサロン内 (富士見市水谷東 2-12-10)	毎週月・木曜日 (第3月曜日休)	10:00～11:30	柏町内会員と 水谷東地区の方

○持ち物:室内履き・汗拭きタオル・水分補給用飲み物

※室内履きが必要ないところもございます。

☆は令和6年度、★は令和7年度に開始。



問合せ

志木市役所長寿応援課 いきがい支援グループ

電話 048-473-1111(内線1095)