

令和8年度

いきいき百歳サポーター

育成教室のご案内

○いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操とは

高知市が介護予防を目的に開発した体操です。いきいき百歳体操は、重りを使った筋力運動の体操です。筋力をつけ、いつまでも元気で過ごせる体をつくります。かみかみ百歳体操は、食べたり飲みこんだりする力をつけ、体の資本を作るおいしく食べられる口をつくります。しゃきしゃき百歳体操は、認知機能（注意力や判断力）を高めます。

○サポーター育成教室とは

地域で実施している体操会場をサポートしてくださるボランティアさんを育成する教室です。介護予防の目的を学び、いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操の講義と実技、高齢期の栄養と栄養改善の取組み、サポーターの役割などについて学びます。

《開催日時・会場・申込開始日》 申込は下記問い合わせ先まで 8:30 から電話で受付開始

	開催場所	開催日	申込開始日
第1回	総合あんしんセンター 3階中会議室	6月9日(火)・12日(金)	5月11日(月)
第2回	総合あんしんセンター 3階中会議室	9月30日(水)・10月2日(金)	8月24日(月)
第3回	総合あんしんセンター 3階中会議室	12月15日(火)・18日(金)	11月16日(月)

※育成教室開催はいずれも 10:00~15:40 (受付開始 9:30~)

《定員》 各回 20名 (定員に達し次第締め切ります)

《対象》 2日間すべての日程に参加でき、教室終了後に地域の体操会場にてサポーターとしての活動意欲のある方。

《費用》 無料



問い合わせ・申込み先

〒780-0065

高知市塩田町 18 番 10 号

高知市保健福祉センター

高知市基幹型地域包括支援センター

電話 088-823-4014

担当：大西・小川・浅野・河野・藤澤

