

いきいき百歳体操 200 団体記念通いの場交流会 を開催します

主催	加古川市 高齢者支援課
日時	令和7年11月4日（火）午後1時30分～3時
場所	SHOWA グループ市民会館（中ホール）
内容	平成26年度に開始した、いきいき百歳体操の実施団体が200団体を迎えたことを記念し、実施団体のリーダー等を対象とした交流会を開催します。基調講演等を通して、活動の工夫や課題を共有し、今後の地域での活動に活かします。また、認知症への地域の取組紹介や認知症ご本人の思いを発信していただきます。 ※いきいき百歳体操とは おもりを用いた筋力体操。おもりの重さを調整し、虚弱な高齢者から元気な高齢者まで誰もが一緒にできる体操 【交流会プログラム】 ・市活動報告「健やか長寿のまちかこがわへの挑戦」 ・基調講演「私も元気、みんなも元気」 講師 加古川健康福祉事務所長 藤田 伸輔氏 ・「認知症の人や家族とともに暮らす地域を目指して」 認知症ご本人による思いの発信・楽器演奏 （2回目（前回は100団体を迎えた平成30年度に実施））
対象（参加者）	「いきいき百歳体操」「高齢者サロン」の代表者等
定員	—
参加費	—
申込先・方法	—
目的・背景 その他	高齢者人口が増加していくなか、市民の方が主体的に介護予防に取り組み、住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、さらなる通いの場の充実を目指します。
市ホームページ	掲載済み・掲載予定（●月●日）・ ☐ 掲載しない
広報かこがわ	●月号に掲載・●月号に掲載予定・ ☐ 掲載しない

問合せ先

加古川市 高齢者支援課 健やか長寿係（担当：庄司・齋藤）
☎079-421-2044（内線2738）

