

淡路島いきいき百歳体操マップ

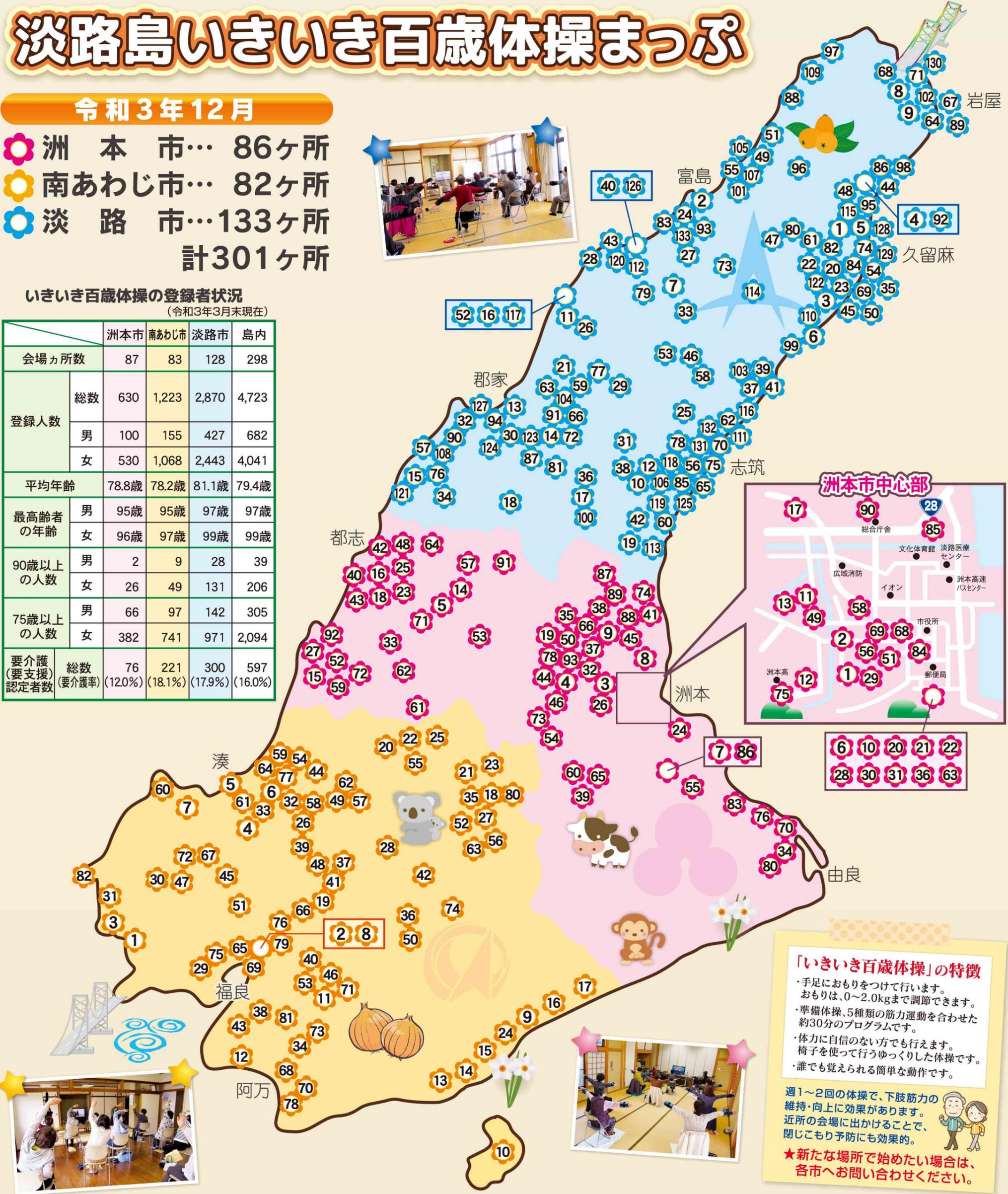
令和3年12月

- 🌸 洲本市… 86ヶ所
- 🌻 南あわじ市… 82ヶ所
- 🌺 淡路市… 133ヶ所
- 計301ヶ所



いきいき百歳体操の登録者状況
(令和3年3月末現在)

		洲本市	南あわじ市	淡路市	島内
会場カ所数		87	83	128	298
登録人数	総数	630	1,223	2,870	4,723
	男	100	155	427	682
	女	530	1,068	2,443	4,041
平均年齢		78.8歳	78.2歳	81.1歳	79.4歳
最高齢者の年齢	男	95歳	95歳	97歳	97歳
	女	96歳	97歳	99歳	99歳
90歳以上の人数	男	2	9	28	39
	女	26	49	131	206
75歳以上の人数	男	66	97	142	305
	女	382	741	971	2,094
要介護(要支援)認定者数	総数(要介護率)	76(12.0%)	221(18.1%)	300(17.9%)	597(16.0%)



「いきいき百歳体操」の特徴

- ・手足におもりをつけて行います。おもりは、0~2.0kgまで調節できます。
- ・準備体操、5種類の筋力運動を合わせた約30分のプログラムです。
- ・体力に自信のない方でも行えます。椅子を使って行うゆっくりした体操です。
- ・誰でも覚えられる簡単な動作です。

週1~2回の体操で、下肢筋力の維持・向上に効果があります。近所の会場に出かけることで、閉じこもり予防にも効果的。

★新たな場所で始めたい場合は、各市へお問い合わせください。

「いきいき百歳体操」は各地域にどんどん広まっています!



淡路島いきいき百歳体操会場一覧 令和3年12月

洲本市

洲本市介護福祉課長寿支援係
TEL (0799) 26-0600

会場名	かみかみ百歳体操
1 仲山水会館	☺
2 ビハーラの家	
3 戎ヶ丘会館	☺
4 赤坂安心コミュニティプラザ	☺
5 西ふるさと会館	
6 やまて会館(カナリア)	
7 千草公民館	☺
8 炬口会館	☺
9 三木田コミュニティセンター	
10 やまて会館(汐見町グループ)	
11 中島公民館	☺
12 川西公会堂	☺
13 馬木会館	
14 神陽台集会所	☺
15 實盛神社集会所	
16 弘道館	☺
17 宇山会館	
18 角川ふるさと会館	☺
20 やまて会館(わくわくボランティアグループ)	
21 やまて会館(大馬グループ)	
22 やまて会館(生助会)	
23 五色トレーニングセンター(すずめ百まで)	☺
24 小路谷公民館	
25 五色トレーニングセンター(アイリス)	
26 大野陽だまり館	☺
27 烏飼北だんじり伝承館	☺
28 やまて会館(大工町グループ)	
29 いちごの家	
30 やまて会館(船場町グループ)	
31 やまて会館(山下町グループ)	
32 上桑間公会堂	
33 みやまホール	☺
34 由良4丁目会館老人憩いの家	☺
35 古宮公会堂	
36 やまて会館(細工町グループ)	
37 物部県住コミュニティ集会所	
38 中川原高齢者障がい者ふれあいセンター	☺
39 フローラすもと	☺
40 新在家コミュニティセンター	☺
41 安乎南公会堂	
42 大浜クラブ	☺
43 大宮ふるさと会館	☺
44 下加茂公会堂	
45 ニッ石公会堂安心コミュニティプラザ	
46 大野公民館	☺
48 万歳公民館	☺
49 本村コミュニティセンター	☺
50 下内膳会館	
51 中央公民館	☺
52 ふるさと会館	☺
53 塔下公会堂	☺
54 納会館	
55 青葉台自治会館	☺
56 金光教洲本教会	☺
57 老人憩いの家「あいはら荘」	☺
58 江国寺	☺
59 烏飼上組クラブ	☺
60 宇原県住集会所	☺
61 堺公民館	☺
62 下堺集落センター	☺

63 やまて会館(さくらグループ)	
64 大日安心コミュニティプラザ	
65 宇原会館	☺
66 大森谷老人憩いの家	
68 エレガンスビル3F	☺
69 常磐町みんなの家	☺
70 紺屋町会館	☺
71 鮎の郷町おこし会館	☺
72 奥の内安心コミュニティプラザ	
73 里公会堂	☺
74 濱公会堂	☺
75 川西公会堂	
76 天川クラブ	
78 ダスキン二本松支店	
80 由良公民館	☺
83 プラザ内田	
84 内通り憩いの家辻本会館	
85 塩屋会館	☺
86 千草公民館	☺
87 宮野原公会堂	
88 厚浜会館	
89 中田コミュニティプラザ	
90 洲本保健所	
91 中山間総合活性化センター	☺
92 五色園	
93 うんぱんまん営業所	

かみかみ百歳体操実施箇所数 45

南あわじ市

南あわじ市地域包括支援センター
TEL (0799) 43-5237

会場名	かみかみ百歳体操
1 伊弉コミュニティプラザ	
2 福良地区公民館(うずしお生活学校)	☺
3 阿那賀地区公民館	☺
4 志知北公会堂(喜多ひばり会)	☺
5 湊活性化センター	☺
6 松帆活性化センター	☺
7 津井地区公民館	
8 福良地区公民館(なかよし会)	
9 灘いきがい創造センター	☺
10 沼島総合センター	
11 北阿万地区公民館	
12 吹上町公会堂	☺
13 大川公会堂	
14 灘地区公民館	
15 ユニティやまもと会館	
16 阿弥陀堂(サロンうぐいす)	
17 来川コミュニティセンター	
18 中田公会堂	
19 神代地区公民館	☺
20 ダンス教室スタジオ(委文)	
21 川向公会堂	☺
22 倭文公民館(庄田)	☺
23 山添公会堂	☺
24 吉野会館	
25 土井集落センター(谷華会)	☺
26 薬師堂(府中いきいき百歳体操)	☺
27 市場公会堂	
28 八木地区公民館	
29 仁尾荘	
30 伊加利地区公民館	
31 丸山地区公民館	☺
32 志知川コミュニティプラザ(しらさぎ会)	

33 西路コミュニティプラザ	☺
34 阿万地区公民館	
35 緑老人福祉センター(緑グループ)	☺
36 青木公会堂	☺
37 福永公会堂	
38 潮美台地区公民館	☺
39 十一ヶ所老人福祉センター	
40 賀集地区公民館	☺
41 いちばん星	
42 あかとんぼ(大久保)	
43 潮美台コミュニティセンター	
44 脇田公会堂	☺
45 三原志知公民館	
46 すいせんホーム(野田)	☺
47 伊加利山口公会堂	
48 三條公会堂	☺
49 憩いの家(榎列松田)	
50 浦壁公会堂	☺
51 八幡北公会堂	
52 徳原公会堂	
53 野田集会所	
54 櫛田憩の家	☺
55 コミュニティプラザながた	
56 緑風館(藤南会)	
57 幡多地区営農センター(上幡多)	
58 大榎列公会堂	
59 古津路集会所(庵)	☺
60 雁来地区安心コミュニティプラザ	
61 湊地区公民館(みなと愛好会)	☺
62 掃守公会堂	☺
63 中筋地区農村集落多目的共同利用施設	☺
64 江尻集落センター	☺
65 地域ステーション楽市楽座アトリエ楓	☺
66 太陽の家ウエスト	☺
67 西淡志知公民館	☺
68 阿万西町公会堂	☺
69 コミュニティプラザ向谷	☺
70 阿万東町(自宅)	☺
71 高萩コミュニティプラザ	
72 志知奥公会堂	☺
73 阿万上町(エモラボ)	☺
74 馬回(やさしや)	
75 うずしお台コミュニティセンター	☺
76 田中会館(田中寿交會)	
77 幼老複合型うずしおサービスセンター	
78 丸田公会堂	
79 ハッピー福良(旧福良保育園)	
80 大丸公会堂	☺
81 佐野公会堂	
82 丸山活性化センター	

かみかみ百歳体操実施箇所数 39

淡路市

淡路市健康増進課
TEL (0799) 64-2541

会場名	かみかみ百歳体操
1 久留麻老人福祉センター	☺
2 水越会館	☺
3 下田会館	☺
4 楠本中郷公会堂	☺
5 久留麻コミュニティ消防センター	
6 釜口老人福祉センター	
7 五斗長公会堂	☺
8 岩屋保健センター	

9 神之前(個人宅)	
10 志筑公民館	☺
11 尾崎西町内会館	
12 田井会館	☺
13 一宮公民館	☺
14 多賀集会所	
15 草香会館	
16 尾崎会館②	☺
17 大町会館	
18 さくらの郷	☺
19 里コミュニティプラザ	☺
20 大北公会堂	
21 川辺集会所	☺
22 高塚会館	☺
23 谷会館	☺
24 斗の内集会所(浜)	☺
25 生穂会館	
26 園出集会所	
27 斗の内集会所(里)	☺
28 室津ふれあいセンター	☺
29 口遠田倶楽部	
30 旧柳澤保育園	
31 阿知岡会館	☺
32 江井コミュニティセンター	
33 生田村交流ひろば	☺
34 高山農業研修所	
35 引野公会堂	☺
36 津名やすらぎの里	
37 佐野デイサービス	
38 中田会館	
39 小田ノ前会館	
40 育波公民館①	☺
41 神之内会館	
42 敬天会館	☺
43 育波集会所	☺
44 平松公会堂	☺
45 地域密着型特別養護老人ホームほほえみ	☺
46 長澤会館	☺
47 仁井公民館	☺
48 楠本西会館	☺
49 あわじ荘シルバーサポートのじま	
50 城原会館	☺
51 野島集会所	☺
52 尾崎会館①	☺
53 池の内会館	
54 南森会館	
55 富島西之町内会館	☺
56 西谷会館	
57 明神集会所	☺
58 野田尾会館	☺
59 山辺集会所	☺
60 塩田南会館	
61 河内会館	
62 土器屋コミュニティプラザ	☺
63 西山(個人工場)	
64 中之町会館	☺
65 北條会館	
66 老の内会館	☺
67 神之前集会所	
68 松帆集会所	
69 小田会館	☺
70 生穂(個人宅)	
71 開鏡集会所	
72 鶴森薬師堂	
73 オアシス久野々	☺

74 戎之町公会堂	☺
75 大谷南町内会館	☺
76 ごきげん荘(旧山田保)	☺
77 上河合集会所	
78 大谷(個人宅)	☺
79 黒谷公会堂	☺
80 白山会館	
81 竹谷安心コミュニティプラザ	☺
82 久留麻町内会館	
83 コミュカフェLoNg	
84 絵堂会館	☺
85 専修寺	☺
86 井上会館	☺
87 井手集会所	
88 野島大川集会所	☺
89 鶴崎集会所	☺
90 向谷(個人宅)	☺
91 尾崎老人福祉センター	
92 楠本中郷公会堂②	☺
93 浅野南集会所	
94 東之町クラブ	
95 萬行寺	☺
96 常盤集会所	
97 野島江崎集会所	☺
98 東浦婦人の家	☺
99 野田会館	☺
100 木曾上畑コミュニティプラザ	
101 石田公会堂	☺
102 東の町集会所	☺
103 中浜クラブ	☺
104 多賀(個人宅)	
105 富島福寿会館	☺
106 静会館	☺
107 中ノ町集会所	☺
108 草香北公会堂	
109 平林公会堂	
110 里会館	
111 KOKAGE	☺
112 旧育波保育所	
113 海平の郷コミュニティセンター	
114 興隆寺	
115 井上空会館	
116 日進丸	
117 尾崎会館③	
118 北欧村集会所	
119 明神会館	
120 淡路おやかた(室津)	
121 深草公民館	
122 花の湯	
123 中村倶楽部	
124 東桃川ふれあい館	
125 南濱会館(志筑地区)	☺
126 育波公民館②	
127 カフェイー・アイ	
128 森集会所	
129 相の町会館	
130 長浜集会所	
131 殿下会館	
132 桑中庵	
133 斗ノ内 四ツ辻	

かみかみ百歳体操実施箇所数 64

* ☺☺☺は、かみかみ百歳体操を併用している会場です。 * 新型コロナウイルスの影響により、休止している会場もありますので、各市へお問い合わせください。

洲本市

コロナ禍になり、サポーター会や交流会など皆さんの集まる機会は作れていませんが、各グループに体力測定やオーラルフレイル予防の講話など年1~2回伺っている。体力測定では、2種類の体力測定と体操のポイントを確認。時間の経過とともに自己流になっている体操を改めて見直すことで、より効果的な体操を行って頂けるよう支援をしている。
又、オーラルフレイル予防の講話では、かみかみ体操を取り入れていない地区に対しても実施。自宅で行える体操の紹介を行っている。



南あわじ市

今年度は希望があった会場には骨折予防教室や出前講座を実施し、自分の体や生活を振り返りました。また昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、交流大会は開催できませんでしたが、90歳以上の参加者の表彰を各会場で行いました。ボランティアさんから手編みのプレゼントがあり、元気な姿が地域の方々のよき手本となっています。いきいき百歳体操サポーター養成講座を受講された新サポーターさんの地域での活躍も期待しています！



令和3年度いきいき百歳体操サポーター養成講座の様子

淡路市

今年度は感染対策のため、各地区で「いきいき100歳体操のつどい」を実施しました。いつもは会場が遠くて行けなかったけど、近くの会場だから行くことができた！という方もいました。
講演は、いきいき100歳体操発祥の地、高知市の元保健所長 堀川俊一先生より「元気で長生き！~そのために私たちができること、地域でできること~」のお話がありました。健康づくりのための秘訣や体操の効果など、体操を続けてよかった！と改めて感じることもできる内容でした。



淡路市いきいき100歳体操のつどい ~会えない時こそつながろう！~