



百歳体操等 各地区イベント日程表

令和7年度

令和8年



大場先生

2年に1度

全町大会

場 所	日 時	体力測定日	大場先生	健口長寿	佐藤先生	ポールウォーキング
緑が丘集会所	毎週 月 曜日 13:00~13:45	4月7日 13:00~14:15	5月26日	11月10日	1月19日	6月5日(木) 13:00~
鵜若葉生活館	毎週 火 曜日 10:00~10:45	4月15日 10:00~11:15	5月20日	11月18日	2月10日	6月10日(火) 11:00~
下鵜生活館	毎週 火 曜日 10:00~10:45	4月22日 10:00~11:15	5月27日	11月25日	1月20日	
東 鵜 中央ふれあいセンター	毎週 火 曜日 13:00~14:30	4月15日 13:00~14:15	5月20日	11月25日	2月10日	6月17日(火) 13:45~
鵜本町生活館	毎週 水 曜日 13:00~13:45	4月23日 13:00~14:15	5月28日	11月12日	1月14日	6月6日(金) 13:00~
中央集会所	毎週 木 曜日 13:00~13:45	4月10日 13:00~14:15	5月15日	11月6日	1月8日	6月11日(水) 13:00~
東山高齢者住宅	毎週 木 曜日 13:00~14:00	4月17日 13:00~14:30	5月29日	11月13日	1月22日	6月13日(金) 9:00~
朝駒集会所	毎週 金 曜日 13:30~14:15	4月18日 13:30~14:45	5月30日	11月7日	3月27日	変更しました。

10月24日(金)
杖体験！
フレイル予防と
安全な生活！(仮)
講師：砂川市立病院
木下 伸大 PT
※詳細は、広報等で確認し
てください。

令和7年度
全町ポールウォーキング大会
は、おやすみです。
令和8年度から2年に1回を予
定しています。

ますますカード
集めます。

ますます景品
渡します。

記載のない曜日と時間
は、いつも通りです

* 健口長寿編 *
金子 歯科衛生士



< 百歳体操を楽しく安全に①～健康運動指導士 大場先生 >

-0:40～0:00	体力測定の結果(個別)	大場先生 保健師
0:00～0:05	ますます景品配付 ますます質問票まとめ報告 百歳体操・PWケアサポ随時募集中	保健師
0:05～0:15	体力測定の結果(全体)	大場先生
0:15～0:45	百歳体操のおさらい 遠心性収縮で筋トレ効果が2倍!	
0:45～1:00	大場先生オリジナル ソーラン節で有酸素運動	

※鶉、東山以外は、運動強度やや強めでOK

※健康カレンダー(年間)では、「百歳体操講習会」と表記

＜ 百歳体操を楽しく安全に②～健康運動実践指導者 佐藤先生 ＞

0:00～0:15	耳の健康に気をつけていますか？	
0:15～0:40	コツコツ&いろいろエクササイズ 百歳体操のおさらい	
0:40～1:00	音楽にのって、佐藤先生と楽しくエクササイズ	

※鶉、東山以外は、運動強度やや強めでOK

※健康カレンダー(年間)では、「百歳体操講習会」と表記

