

# 高齢者相談窓口

お気軽にご相談下さい  
042(777)6858

## 麻溝健康プロジェクト



北里大学 理学療法専攻の上出先生より講習を受けると、麻溝運動マイスターになることができます。  
地域の運動教室などでご活躍できます。  
地域貢献をしながら、ご自身の健康づくり・仲間づくりにもなります！



生き粋サイズ

運動マイスター

麻溝100歳体操



お得な地域特典も！  
協賛店も  
増えています。

元気な暮らしを作る！

自分で作る みんなで作る 一緒に取り組むカラダづくり

# 麻溝高齢者支援センター



# 麻溝運動マップ



自分で作る！ みんなで作る！  
健康づくりと仲間づくり  
健康寿命をのぼそう いいまち あさみぞ

お近くの運動場所を  
探してみませんか？

## ①麻溝生き粋サイズ サテライト上庭

日時：毎週木曜日（10：00～11：30）

場所：上庭自治会館（下溝 1130）

## ②麻溝生き粋サイズ サテライト堀之内

日時：毎週水曜日（9：30～11：30）

場所：堀之内自治会館（下溝 1826-1）



## ③あさみぞ百歳体操 あじさい住宅

日時：毎週木曜日（10：00～11：00）

場所：あじさい住宅下溝（下溝 2103）



## ④あさみぞ百歳体操 中丸元気体操

日時：毎週月曜日（9：30～10：00）

場所：中丸自治会館（下溝 532-6）



## ⑤あさみぞ百歳体操 チームなごみ館

日時：毎週火・金曜日（10：00～11：00）

場所：相愛なごみ館（当麻 1306-1）



## ⑥あさみぞ百歳体操 当麻自治会館(仮称)

日時：毎週月曜日（13：30～15：00）

場所：当麻自治会館（当麻 2090）※5/15 よりスタート



## ⑦あさみぞ百歳体操 マナーハウス麻溝台(仮称)

日時：毎週金曜日 10：00-11：00

場所：マナーハウス麻溝台（麻溝台 3018）※6/2 よりスタート



マークが  
ある場所は百歳  
体操をベースに  
重錘バンドとい  
うおもりを利用  
します。

高齢者に必要な  
筋力とバランス  
力をアップさせ  
て、健康寿命を  
のぼして、生き  
粋（いきいき）  
ライフをすごし  
ましょう！！

上記以外に運動できる場所を作りたい方は、**麻溝高齢者支援センター**までご相談ください！ ☎ **777-6858** 三和B館3階スペース