

# 集まろう！通いの場！ シューイチ体操倶楽部

シューイチ体操倶楽部は、地域の皆さんが主体となり歩いて通える身近な場所で『いきいき100歳体操』や『米沢はっぴい体操』を行う団体です。みんなで一緒に「楽しく!!いきいき!!元気に!!」を目標に活動しています。体操の他にも季節のイベントや旅行、お食事会など参加者がアイディアを出し合い楽しい活動を行っています。皆さんの地域でも始めてみませんか？

活動団体の一覧は裏面をご覧ください。



いきいき100歳体操・米沢はっぴい体操は **フレイル（体が虚弱な状態）** になることを予防するのにとても効果がある体操です。

椅子に座ってDVDを見ながら行う体操なので、椅子、テレビ、DVDプレイヤーがあれば、指導者がいなくても、どこでも！どなたでも！取り組むことができます。



## フレイルの主なチェック項目

### 体重減少

半年で2、3 kg減



### 握力が弱い

男性26 kg、女性16 kg未満



### 疲労感がある

わけもなく  
疲れた感じがする



### 歩くのが遅い

歩行速度 1.0m/秒未満



### 運動習慣がない



## 無料体験会実施中

まず やってみっぺ！！ を合言葉に、いきいき100歳体操、米沢はっぴい体操の体験会を行なっております。

興味のある方は下記の電話番号にお電話をお願いします！！

米沢市 高齢福祉課 地域包括支援担当

☎ 22-5111 (内線3907)



米沢市マスコットキャラクター おせんちゃん

# 米沢市シューイチ体操倶楽部一覧

| 番号 | 団体名              | 対象者                     | 会場            | 開催日     | 開催時間        |
|----|------------------|-------------------------|---------------|---------|-------------|
| 1  | スマイル桑山           | 桑山第5地区住民                | 桑山第5公民館       | 毎週金曜日   | 9:30～11:00  |
| 2  | 無駄骨会             | どなたでも                   | 松川コミュニティセンター  | 毎週月曜日   | 9:30～12:30  |
| 3  | にこにこ会            | どなたでもOK<br>(人数の関係あり要相談) | 西部コミュニティセンター  | 毎週火曜日   | 10:00～12:00 |
| 4  | いきいき体操 リフレッシュ    | どなたでも                   | 南原コミュニティセンター  | 毎週月曜日   | 10:30～11:30 |
| 5  | あじさいサロン          | どなたでも                   | 上郷コミュニティセンター  | 毎週木曜日   | 10:00～11:30 |
| 6  | なごみ体操            | どなたでも                   | 上郷コミュニティセンター  | 毎週金曜日   | 10:00～11:30 |
| 7  | あたごシューイチ体操       | どなたでも                   | 愛宕コミュニティセンター  | 毎週月曜日   | 13:30～14:30 |
| 8  | あうんの会            | 近隣住民(通町)                | 橋場団地公民館       | 毎週月曜日   | 10:00～11:00 |
| 9  | 吹き矢サークル          | サークル会員                  | 西部コミュニティセンター  | 毎週水曜日   | 9:00～10:00  |
| 10 | 花沢連合さわやかいきいきサロン  | サロン会員<br>(会員以外でも可)      | 東部コミュニティセンター  | 毎週金曜日   | 10:00～11:00 |
| 11 | 杉の目              | 近隣住民                    | 杉の目(空き家を利用)   | 毎週水曜日   | 10:00～11:00 |
| 12 | 下新田よつわ会          | 下新田地区の60歳以上の方           | 下新田公民館        | 毎週月曜日   | 9:00～10:00  |
| 13 | 片子元気会            | 片子三地区の方                 | 片子三地区公民館      | 毎週水曜日   | 10:00～11:00 |
| 14 | 虹の会              | パーキンソン友の会会員             | 東部コミュニティセンター  | 第2,4土曜日 | 9:30～12:00  |
| 15 | ふくふく会            | 近隣住民                    | カトリック教会       | 毎週水曜日   | 9:30～11:30  |
| 16 | スマイルサロン          | どなたでも                   | 笑楽塾           | 第4土曜日   | 10:00～12:00 |
| 17 | シューイチ体操のつどい      | 近隣住民                    | 東部コミュニティセンター  | 毎週水曜日   | 9:30～11:00  |
| 18 | 中田ストレッチ会         | 中田住宅住民                  | 中田住宅公民館       | 毎週火曜日   | 10:30～11:30 |
| 19 | はっぴい倶楽部          | どなたでも                   | 西部コミュニティセンター  | 毎週木曜日   | 14:00～15:00 |
| 20 | シューイチ体操クラブ(万世)   | どなたでも                   | 万世コミュニティセンター  | 毎週月曜日   | 9:00～10:00  |
| 21 | 笑いクラブ            | どなたでも                   | 南部コミュニティセンター  | 毎週金曜日   | 10:00～11:00 |
| 22 | おしょうしな会          | どなたでも                   | 松川コミュニティセンター  | 毎週金曜日   | 13:30～14:30 |
| 23 | にこにこパワーアップ       | どなたでも                   | 竹井公民館         | 毎週水曜日   | 10:00～11:00 |
| 24 | 中央なでしこ会          | どなたでも                   | だるま茶屋(元だるま寿司) | 毎週月,木曜日 | 10:00～11:00 |
| 25 | 健康体操スワンの会        | どなたでも                   | 窪田コミュニティセンター  | 毎週金曜日   | 13:30～15:00 |
| 26 | ひまわりの会           | どなたでも                   | 中部コミュニティセンター  | 毎週水曜日   | 9:30～11:30  |
| 27 | 元気にこにこ会          | どなたでも                   | 南部コミュニティセンター  | 毎週木曜日   | 9:30～11:30  |
| 28 | 板谷GOGO会          | 板谷住民                    | 板谷集会場         | 週1回     | 13:30～15:30 |
| 29 | はなみずき            | 近隣住民                    | 太田町公民館        | 毎週金曜日   | 9:30～10:30  |
| 30 | ハッピークラブゆとり       | どなたでも                   | 通町会館「友通」      | 第2,4月曜日 | 10:00～11:00 |
| 31 | あさがわ健康サロン        | 近隣住民                    | 浅川公民館         | 毎週月曜日   | 10:00～11:00 |
| 32 | 塩井体操探求部          | どなたでも                   | 塩井コミュニティセンター  | 毎週月曜日   | 13:30～14:30 |
| 33 | みんなでつながる恵泉サロン    | どなたでも                   | 恵泉キリスト教会(福田町) | 毎週火曜日   | 10:00～11:00 |
| 34 | 窪倉元気塾            | 近隣住民                    | 窪倉公民館(芳泉町)    | 毎週水曜日   | 10:00～11:00 |
| 35 | 上矢来健康クラブいきいき     | 近隣住民                    | 上矢来公民館        | 毎週金曜日   | 13:30～14:30 |
| 36 | 舘山100歳体操「りんごちゃん」 | 近隣住民                    | 舘山会館          | 毎週水曜日   | 10:00～11:30 |
| 37 | さくらフレンド          | どなたでも                   | デイサービスさくら2階   | 毎週水曜日   | 9:30～11:00  |
| 38 | ひまわり六郷           | どなたでも                   | 六郷コミュニティセンター  | 毎週木曜日   | 9:30～11:00  |
| 39 | 善行寺100歳体操会       | どなたでも                   | 善行寺(西大通)      | 毎週月曜日   | 10:00～11:30 |