

ご自宅でもやってみよう！！ いきいき百歳体操

正しい姿勢でゆっくり行いましょう！
重錘バンド がなくても効果はあります。

(重錘バンドとは、体操時に手足に着ける重りのことです。)

1. ラジオで・・・(エフエムさがみ)

FM HOT 839 (FM 83.9MHz) にて、いきいき百歳体操の一部を
日替わりで放送しています。

放送日時：月～金曜日 10時45分頃 13時10分頃
土曜日 12時5分頃
日曜日 10時45分頃 16時10分頃



FM HOT839
公式アプリ

2. パソコン・スマホで・・・(相模原市ホームページ)

相模原版

で検索して、いきいき百歳体操(動画)をクリック！



相模原市ホームページ

3. DVDプレーヤーで・・・(DVDを購入&借りる)

・市の行政資料コーナーで各DVDを購入することができます。

■いきいき百歳体操(スペシャル版)	340円
■いきいき百歳 おくちの体操	340円
いきいき百歳 あたまの体操	300円

ぜひ、自宅でも
百歳体操に挑戦して
みてね！
週1～2回行うのが
効果的だよ。

・以下の図書館等で各DVDを借りることができます。

■橋本図書館(ミウイ6階)	市立図書館
■相模大野図書館	藤野中央公民館図書室

相模原市イメージ
キャラクターさがみん



4. オンラインで・・・(Zoomアプリ)

パソコンやスマートフォンでZoomというアプリを使用し、インターネット回線を使っ
て、自宅からでも会場の皆さまと一緒に百歳体操を行うことができます。

- ・開催日時：毎週火曜日 13時30分から 14時15分から
- ・申し込み：事前に申し込みが必要です。お電話でお問い合わせください。

お問い合わせ：高齢・障害者支援課 ☎042-769-9249

裏面にセラピストラジオのご案内があります