

## 「地域における公益的な取組」

### 1 施設名

埼玉さくらんぼ館

### 2 取組の名称

いきいき 100 歳体操

### 3 取組内容について

- ◎ さくらんぼⅡ番館の地域交流センターにて平成 30 年 9 月 19 日（水）からいきいき 100 歳体操がスタートしました。
- 介護予防としてかなり効果があるということでさいたま市でも推進しており、社協みなみと埼玉さくらんぼ館の共催で、実施しています。
- 現在は、地域住民の皆さまが主体となって運営されており、当施設は地域交流センターの場所を提供する形で支援を行っています。参加費用や施設負担はなく、継続的に地域住民の自主的な健康活動として根付いています。
- 令和 5 年度は新型コロナウイルスの分類が 5 類となったことにより、年間を通じて中止することなく開催でき、地域住民の交流と健康づくりの場として重要な役割を果たしました。
- 今後も、地域に開かれた施設として、高齢者の自立支援と交流促進の場を提供し続けてまいります。