

60代でも90代でもまだ間に合う！！

始めるなら今です！「いきいき百歳体操」

こんなことが気になったら要注意！！

- 以前より、つまずくようになった
 - 外出の機会が減った
 - おしゃべりが減り、笑うことも減った
 - 冷蔵庫に何を取りに来たのか、忘れるようになった
- ☆ひとつでも該当したら、仲間を誘って「いきいき百歳体操」を始めませんか

いきいき百歳体操とは

筋力をつけ、転ばないようにするために、おもりを手首や足首につけて、座って行う30分の体操です。

身近な場所で仲間とDVDを見ながら一緒に行うと、楽しく体操が続けられます！

いきいき百歳体操を始める グループを募集！

《募集要件》

- ・週1回以上、3ヶ月以上集まって体操をする
- ・5名以上の参加者がいる
- ・参加者が集まる会場がある
- ・DVDを映す機材がある
- ・参加者分のイス（パイプイス等）がある

応援メニュー

- ・スタート時に講師を派遣
- ・体操のDVDをプレゼント
- ・おもりをお貸しします
- ・参加者の体力測定をします
（初回と3ヶ月後）

参加者の声

- ・体操すると気持ちがいい
- ・足がつかなくなった
- ・肩の痛みがよくなった
- ・階段の昇り降りが楽になった
- ・終わった後のみんなとおしゃべりが楽しい



問い合わせ先

高齢福祉課包括ケア推進係

☎ 23-3600