

いきいき 百歳体操

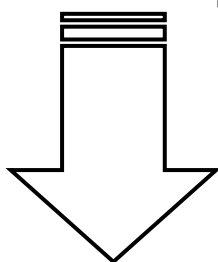
地域で展開されている「いきいき百歳体操」を高齢者いきいき相談室にて、開催しています。定期的に参加することで、筋力アップや閉じこもり予防などさまざまな効果が得られます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

いきいき百歳体操ってどんな体操？

- DVDを見ながらゆっくりする体操です
- 椅子に座りながらできます
- 約30分間の簡単な体操です
- 周りの方と一緒にできる内容です

こんな方にオススメ

- 階段を手すりや壁を伝わらずに昇れない
- 15分くらい続けて歩けない
- 転ぶことへの不安が大きい



いきいき百歳体操を続けると…

- 杖がいらなくなった
- 気持ちが明るく前向きになった
- 体が軽くなり、動きやすくなった
- 閉じこもりがちだったが、友達が増えて外に出る機会も増えた
- 大きいペットボトルが持ち運べるようになった
- 筋力がついて、膝や腰の痛みがやわらいだ
- 階段の上り下りが楽にできるようになった

問合せ 申込み

市民交流センター4F 高齢者いきいき相談室

開館時間：9:00～17:00

休館日：毎月第1・3月曜日（祝日の場合はその翌日）

12月30日から1月3日まで

住所：大和高田市片塩町12番5号

電話：0745-44-3215 FAX：0745-44-3216

