

回  
覧

親鼻区にお住まいの  
皆さんへ

いきいき

# 100歳体操 のお知らせ

おもりをつけて、簡単な筋力体操を行います。年齢や体力に関係なく、効果的に筋力をつけることができます。

体を動かすのはあまり得意ではない…。

最近、筋力が落ちてきている気がする…。

そんなかたでも、介護予防サポーターがアドバイスします。

ご近所のかたとお誘いあわせて、ご参加ください。

期 日 每月1日・15日

時 間 午前10時から 1時間半程度

場 所 駒形区公会堂

対 象 親鼻区・駒形区にお住まいのかた

参加費 無料

持ち物 水分補給用の水やお茶

申込み 不要

\*100歳体操の詳しい説明は  
裏面をご覧ください。



発行元：親鼻区、皆野町地域包括支援センター

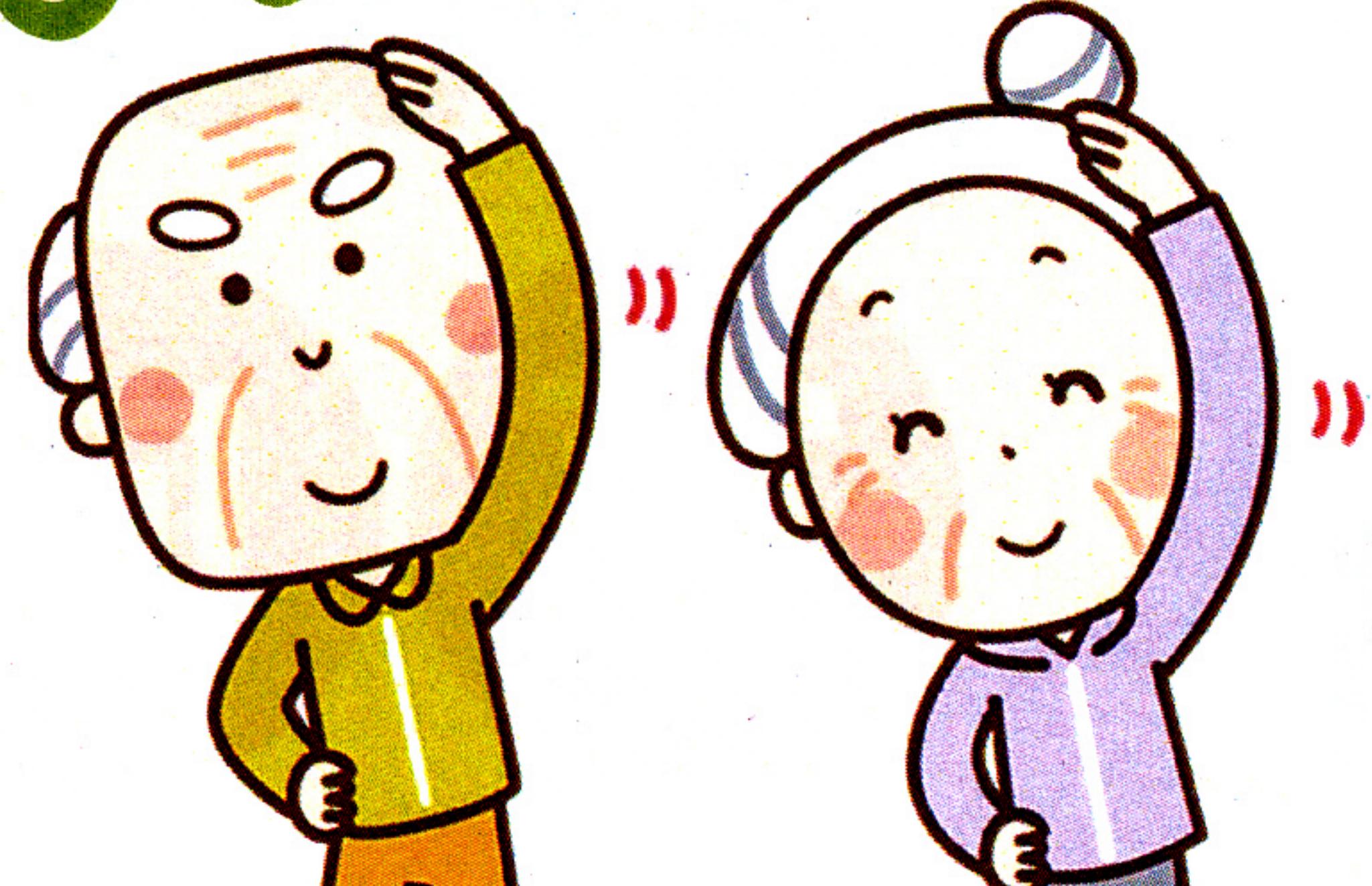
## どんな体操？

- ・おもりをつけて体操します。
- ・誰にでもできる簡単な体操です。
- ・自分に合った体操に調整可能。
- ・週に1回やると効果的。

## こんな効果が あります

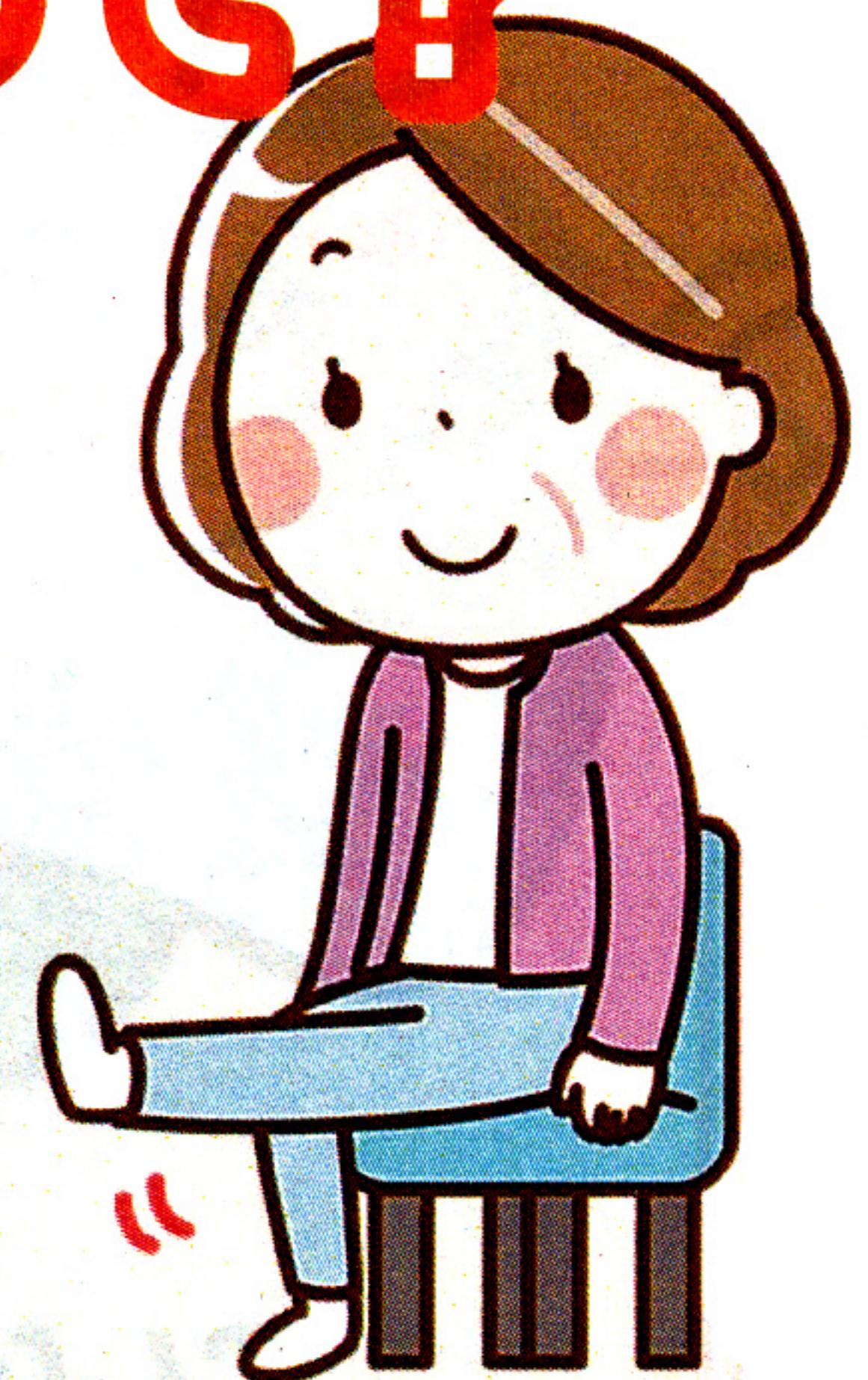
- ・生活に必要な筋力を  
鍛えることができます。
- ・椅子からの立ち上がりや歩行が  
しっかりしてきます。
- ・気持ちが明るく元気になります。

いつまでも元気に!  
いつまでも健康に!



# いきいき 100歳体操って？

誰が  
教えてくれるの？



- ・研修を受けた  
「介護予防サポーター」が  
中心になって体操します。
- ・リハビリの専門職や  
包括の職員もお手伝いします。

こんなかたに  
オススメ

- ・つまづくことが多くなった…
- ・立ち上がるときに、つい  
「よっこらしょ」と言っている…
- ・立ち仕事が大変になってきた…
- ・いつまでも人の世話にならず  
暮らしたい！