

回

覧

親鼻区にお住まいの
皆さんへ

いまいき

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 毎月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

いきいき 100歳体操って？

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。



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。

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！

いつまでも元気に！
いつまでも健康に！

