

地域でイキイキ★地域で集って交流コース

いきいき 百歳体操

健康ポイント

いきいき元気に過ごすために

地域のみんなといっしょに始めてみませんか？



1人でできなくても、みんながいるから頑張れる！



体操を始めてから家でも体を動かすようになった



90歳以上で参加率50%以上の方を表彰！



Q&Aコーナー

どんな体操？

- ・手足に重りをつけて、DVDを見ながら椅子に座って行います。
- ・1回40分、週1～2回行うのが効果的。

どんな効果があるの？

筋力がつき、動きやすくなります！
バランス能力が高まり、転倒しにくくなり、介護予防にもなります！

今から筋肉ってつくの？

80歳や90歳でも、筋力や運動能力はつきます！

「参加してみたい」、「自分の地域でも始めたい」という方はご連絡ください。

医療介護あんしんセンター

問合せ先

5

おはようラジオ体操



朝のすがすがしい空気の中、地域でラジオ体操をして、気持ちよく体を動かしましょう。
お近くのラジオ体操実施場所をご紹介します。

市内約40カ所で実施中!!

詳しくは、健康増進課まで

問合せ先

6