

いきいき

百歳



体操

始めてみませんか

いきいき百歳体操とは

手首や足首に重りをつけ、椅子に座って体操します。筋力、体力をつけ、元気でイキイキとした生活を送る体づくりを目指します。市内では33のグループが週に1回実施。幅広い年代の方々が楽しく体操しています。

始めるには？

準備して頂く事

- ・ 一緒に体操する、4人以上の仲間
- ・ 週に1回、集まれる場所
- ・ 背もたれつきの椅子
- ・ テレビ、DVD再生機器

元気 UP!

下記はお任せ下さい

- ・ 重りを半年間、無料貸し出し
- ・ 体操DVDを進呈
- ・ 無料体操支援

