

「いきいき百歳体操教室」

を始めてみませんか？

「いつまでも元気で暮らしたい」そんな気持ちの方！何か取り組んでみませんか？

運動をすればいくつになっても体力や筋力を鍛えることができます。

「いきいき百歳体操」で”体力” ”筋力”をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

Q1. どんなことをするの？

A1. 内 容

おもりを使った筋力運動の体操です。
おもりを手首や足首につけ、DVDに合わせて
ゆっくりと手足を動かして行きます。
おもりがなくても体操できます。



Q2. 誰でも参加できるの？

A2. 対 象

医師から運動を止められていない方なら
どなたでも参加できます。

Q3. どんな効果があるの？

A3. 効 果

効果的に筋力をつけることができるため、力がつき楽に動けるようになります。
また、転倒を予防し、骨折や寝たきりになることを防ぐことができます。



★★★ いきいき百歳体操に興味のある方 ★★★

下記の条件を満たすグループに体操のDVDを貸与します。

お気軽にご相談ください。

- 自分たちで運営できる
- 週に1回集まり、継続して実施できる
- 会場が準備できる 各グループで確保してください（自宅でも可）
- 座って体操できる場所があり、人数分の椅子を用意できる。
- DVDを上映できる機械がある。

まずは、いきいき健康課へご相談ください！

問い合わせ先：橋本市 いきいき健康課
高齡福祉係 33-3705