

いきいき百歳体操

健康づくりは自分の手で

いきいき百歳体操をするグループを応援します。

体操の内容

- ・椅子に座ってゆっくり行う運動です。(30分間)
- ・体力に合わせておもいを使うことで効率的に筋力をつけることができます。

実施の条件

- ①原則週1回以上、5～6人集まり3ヶ月以上続けられること。
- ②会場・イス・テレビ・血圧計 DVD テッキ (パソコンでも可) はグループで準備し、測定もグループでお願いします。
- ③参加する皆さんで運営すること。

各自準備するもの

運動しやすい服装・くつ・飲み物



地域包括支援センターがお手伝いすること

- ①最長6ヶ月間、人数分のバンドとおもいを貸し出します。その後も続けられる場合は購入を検討してください。
- ②DVDは体操実施期間中、貸し出します。
- ③最初の3回は地域包括支援センターが体操の指導をします。
- ④1回目、3か月後、半年後、1年後、体力測定会を行います



お問い合わせは地域包括支援センターにお願いします。

南地域包括支援センター TEL : 072-771-8566

担当 (工藤江)

