

いきいき百歳体操

週1回地区の公民館などに集い、いきいき百歳体操などを行い、住民主体の通いの場を充実させ、住み慣れた地域で、自立して生活できるよう支援していくことを目的としています。

何歳からでも筋力をつけることができます！

「いきいき百歳体操」で筋力をつけ、いくつになっても
元気でいきいきとした生活を送りませんか。

どんな体操？

おもりを使った筋力運動です。調整可能なおもりを手首や足首につけて、DVDを見ながら、イスに座ってゆっくりと手足を動かします。高齢者の健康を助ける4種類の運動（持久性・柔軟性・筋力づくり・バランス運動）です



体操するとどうなるの？

筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また転倒や骨折をしにくい体になり、寝たきりなどを防ぐことができます。



認知症予防や趣味活動・茶話会なども併せて行ってください

- 参加者の声
- 体が軽くなった！
 - 外出が楽しくなった！
 - 寝返りや起き上がりが楽にできるようになった！
 - トイレの立ちかがみが楽にできるようになった！

必要なもの

- ・イス ・テレビ
- ・DVDプレーヤー
- ・おもり など

立上げから3か月間は貸出します。
ご相談ください。

お問い合わせ

宇城市社会福祉協議会 〒869-0552 宇城市不知火町高良2273-1
TEL 0964-32-1316 FAX 0964-32-6455