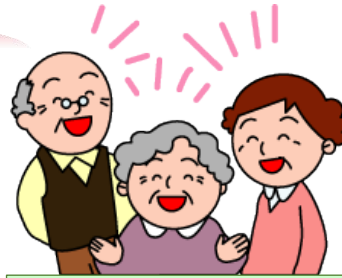
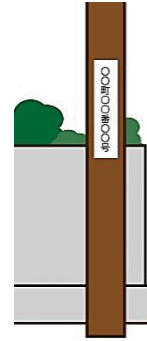


お知らせ

長尾ふれあいひろばで いきいき百歳体操 始まりま〜す!

筋力アップで
転ばない体づくり

認知症予防に
脳の活性化



体操の後は
わいわい
おしゃべり
仲間づくり

どんな効果があるの?
筋力がつきます。身体が軽く感じられ
動きやすくなります。継続は力なり!

どんな体操なの?

0Kg~2Kgの10段階に調節可能なおもりを手首や足首に巻きつけて、DVDの映像に合わせて約30分間ストレッチと筋力アップの運動をします。

座ったまま体操をしますので、体力に自信がなくても大丈夫。何歳からでも始められます!

日時: 平成31年



1月	30日 (水)	13:30~	オリエンテーション 体力測定
2月	6日 (水)	13:30~	いきいき百歳体操指導
	13日 (水)	13:30~	血圧について いきいき百歳体操指導
	20日 (水)	13:30~	いきいき百歳体操指導 今後の活動について
	27日 (水)	13:30~	5日目以降は地域のみなさんで集まって体操を続けます
3月	6日 (水)	13:30~	3か月ごとに体力測定 いきいき百歳体操指導
	13日 (水)	13:30~	指導や測定は・・・ 理学療法士 作業療法士 看護師など
	20日 (水)	13:30~	
	27日 (水)	13:30~	

※簡単な体操ですが、かかりつけ医のある方は主治医に相談してからご参加ください。

※飲み物・上靴持参 動きやすい服装でお越しください。 ※参加費: 100円/1回

主催: 長尾地区まちづくり協議会 ふれあいひろば部会 『いこいこカフェ』

お問い合わせ: 長尾ふれあいひろば事務局

TEL&FAX: 0797-20-0791

