



# 長門市

## 記者配布(発表)資料

発信年月日：令和4年12月27日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
健康福祉部 高齢福祉課	入野 昌之	地域包括支援センター 中田 由紀子		FAX 0837-22-3680
件名	「いきいき百歳体操」体験会の参加者を募集します！			

「いきいき百歳体操」は、高知県発祥の介護予防のための体操です。

加齢に伴う筋力や柔軟性、バランス能力、持久力などの低下を予防するために考案され、おもりバンドに200gから最大1.2kgのおもりを用いて、対象者の状態に応じ調整して使用することが可能な体操です。

おもりバンドを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体操をすることで、体力をつけ、いくつになっても“健幸”な生活を送りませんか。

### 記

- 日時 令和5年1月31日(火曜日) 14:00~15:30
- 場所 フジ長門店 2階特設会場(長門市仙崎字網田322番地2)
- 対象 長門市民 先着20人
- 参加料 無料
- 申込期限 令和5年1月24日(火曜日)
- 申込み 長門市地域包括支援センター(TEL 0837-23-1244)に電話でお申し込みください