

身近な場所で
仲間と一緒に始めよう！

いきいき

百歳体操

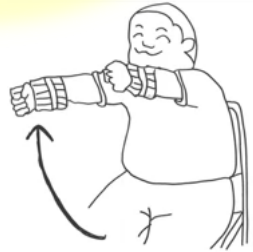


～体操を続けている方の声～

「筋力がついて動きやすい！」
「階段の昇り降りが楽になった！」
「長く歩いても疲れにくくなった」
「体がすっきりする！」
「みんなと会って話せることが楽しい」



「この年齢で運動しても効果はない」「疲れるだけで更に弱ってしまう」と思いませんか？実際はそのようなことはなく、無理なく自分に合った運動を続ければ、年齢に関係なく体に良い効果があります。



どんな体操ですか？

- 手足におもりをつけ、椅子に座っておこないます。
- おもりは体力に合わせて調整できます。
- 簡単な動作をゆっくりと、お手本を見ながらおこないます。

始めるためには？

- ✓ 概ね5人以上集まれる
- ✓ DVDデッキ・テレビ・椅子がある
- ✓ 毎週1回体操ができる

おもりやお手本のDVDは無料で貸し出します。

体験会の申込受付中！ (随時受付中)

みなさんの「地域の仲間と一緒にやってみたい！」という声をお待ちしています。



長門市地域包括支援センター(深川・俵山地区)

TEL23-1244

長門市東地域包括支援センター(通・仙崎・三隅地区)

TEL27-0410

長門市西地域包括支援センター(日置・油谷地区)

TEL33-2020