

いきいき 百歳体操とは？

手首や足首におもりを付け
イスに座ってゆっくり手足を
動かす30分間の運動です。
DVDを見ながらする体操で
気軽に始められます。



いきいき 百歳体操

—— 近所のいつものメンバーで体操を始めませんか？ ——



開始からのながれ

初回～5回目まで職員と一緒にいき
その後はみなさんで続けていきます。
初回、1年後に行う体力測定で
効果が実感できます。

開設条件

- 参加者（65歳以上）3人以上
- 週1～2回実施できる
- イス・テレビ・DVD デッキが用意できる

※DVD・おもりは市役所が貸し出します。
※テレビ・DVD デッキが用意できない場合は相談に
応じます。

