

いきいき百歳体操



～ 始めてみませんか ～

いきいき百歳体操ってなあに？

- ❁ 初めての方でも簡単にできる体操です。
- ❁ 体力に自信のない方も、元気な方も一緒にできる体操です。
- ❁ イスに座ってゆっくりと手足を動かす体操です。
- ❁ 重りを使った筋力体操です。



いきいき百歳体操を行う条件は…？

- ❁ 週1回以上、3人以上で集まり、3か月行うことができること。
- ❁ 久慈市内にお住まいの方。
- ❁ 場所とイスとテレビ、DVD機器の準備が必要となります。準備がむずかしい方はご相談ください。
- ❁ 運営は参加されるみなさんで行っていただきます。



～ 市の支援内容 ～

- ① 専門職による体操指導
- ② 体操のDVD、重りの貸し出し
- ③ 体力測定を行います



～ お問い合わせ先 ～

久慈市地域包括支援センター（元気の泉内）

電話 61-1557