

ご存知ですか！「いきいき百歳体操」

あなたの地域でも みんなで集まって はじめてみませんか？



いきいき百歳体操とは？

介護予防を目的に開発された、「おもり」を使ってゆっくりと行う筋力運動です。

週1回以上行うことで筋力を維持・向上する効果があります。

DVDを見ながらイスに座って行います。足腰が弱くなった、

膝や腰が痛い、動きが鈍くなったなど、

体力の低下を感じている方も、誰でも気軽に楽しくできる体操です。



対象

*介護予防の運動を目的に、公民館などに週1回以上継続して集まることができる団体

*鶴岡市内の老人クラブ、町内会、グループ、サークルなどで、65歳以上の方が5名以上いる団体

内容

*「興味がある！」「やってみたいな…」という団体には、いきいき百歳体操の体験と説明に おうかがいします

*実際に取り組む団体には、いきいき百歳体操DVDの無料貸し出しを行い、長寿介護課担当がサポートします