

\\みんなで楽しく健康づくり\\

いきいき百歳体操



実施会場を募集します！！

どんな体操なの？

映像を見ながら
イスに座って行います

簡単でゆっくり行う
体操です



筋力の維持・向上に
効果があります

体力に応じて
おもりを使用します

●実施のための条件

- ・週1回、最低3か月以上実施します。
- ・3名以上のメンバーとイスの確保をお願いします。
- ・DVDを視聴できる機材をご準備ください。
- ・会場の確保や運営等はグループのみなさんで行います。

●実施に際して

- ・スタート時を含め4回は市の保健師や運動指導士、リハビリ専門職等がお手伝いします。
- ・体操のDVDをお貸しします。

参加者の声

おしゃべりが
楽しくなりました

買い物に行くのが
楽になりました

体力がきました

友達ができました



説明会も行ってます！！

お申し込み・お問い合わせ

郡山市地域包括ケア推進課

電話 9 2 4 - 3 5 6 1