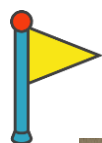


いきいき百歳体操

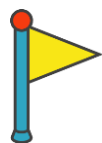
初めての人でも簡単にできる体操です。DVDの映像を使用し、初めて参加する方でも映像を見ながら体操ができます。

椅子を使って行う（椅子に座って、もしくはつかまって）運動が中心になっております。

おもりの負荷を個人の能力に合わせて増やすことで、どのレベルにも適応しています。バンドとおもりは貸出しをしています。※週に1回を3か月以上続けることで効果があります。



既に地域にある団体に参加する。
⇒希望する団体を選んで頂きます。



家族や近所の友人たちと一緒に自宅で体操を始める。
⇒3人以上の参加者と会場を決めて頂きます。



始めたい方・興味がある方は、お気軽にお問い合わせ下さい。

久慈市地域包括支援センター 0194-61-1557