

いきいき百歳体操はじめませんか

お住まいの身近な場所で（集会所・公会堂・自宅・倉庫など体操ができる場所）近所の方や親しい友人と集まって、毎週1回介護予防体操「いきいき百歳体操」をはじめてみませんか。体操をはじめめる団体を地域包括支援センターが応援します。

対象

① 65歳以上の方で

② 5人以上集まり

③ 毎週1回
3か月以上継続
してできること

いきいき百歳体操を
はじめめる団体や地区
などを募集

●運動支援ボランティアを派遣し体操の方法を教えます。重りの貸出もあります。詳細については下記へ問い合わせください。

（いきいき百歳体操とは：高知市で開発された体操で、手足に重りをつけ、童謡にあわせながら手足を動かす誰でも簡単にできる体操です）

体操の集い参加者から嬉しい声が届いています！！

- 階段を上るとき、手すりを持たなくても上れるようになった
- 家の中では杖が必要なくなった ●友人と会えるのが楽しみ

問い合わせ先
赤磐市地域包括支援センター

お申込み・お問い合わせは下記の電話番号までご連絡ください

9 5 5 - 1 4 7 0

