

いきいき百歳体操について

いくつになっても、筋力がアップする適切な運動を行うことで、体力が回復し、元気な状態でいられることがわかっています。

いつまでもいきいきとした生活を送れるよう、地域の皆さんでいきいき百歳体操に取り組んでみませんか？

※ いきいき百歳体操を体験してみたい！という方は、
裏面をご覧ください

いきいき百歳体操ってどんな体操？

- ・ おもりを使った筋力運動の体操です。
- ・ 0Kg から 1.2Kg まで6段階に調整可能なおもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。
- ・ おもりは調整可能なので、筋力に自信のある方も、ご高齢の方も、住民の皆さんが同じ体操を行うことができます



体操の効果

- ・ 体操を行うと、まず筋力がつきます。
- ・ 筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。
- ・ 足の筋力がつくので、転倒しにくい体になります。

体操の参加者の声

- ・ 階段の昇り降りが楽になった
- ・ 膝の痛みが少なくなった
- ・ 皆に会えて楽しい！

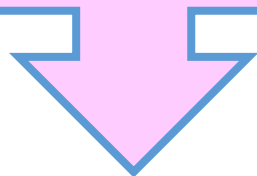


体操は週1回もしくは2回でOK！でも続けることが大切

- ・ 筋力運動は週に2回程度が良いと言われています。
(運動を行った後に2日～3日休んだ方が、体操の効果が出やすくなります。)
- ・ たとえ3ヶ月間体操をして筋力がついて、次の3ヶ月間体操をやめるとまた元にもどってしまいます。体操を続けることが大切です。

白樺地区公民館

百歳体操参加者を募集致します



日 時 平成 30 年 5 月～31 年 3 月まで

毎週火曜日 午前 10 時から

11:45 分まで

場 所 白樺地区公民館大会議室

内 容 背もたれイスに腰掛けゆっくり筋力運動

指 導 健康福祉課・公民館職員

持ち物 タオル、お茶など水分補給できるもの

申し込み 常時参加いただけます

交 通 遠い方や車が無い方など送迎も致します。

※ 健康寿命を考えて是非参加してみてください。

公民館で楽しみましょうね

《問い合わせ先》

白樺地区公民館

電話 72-2242

月～金曜日 午前 8:30～午後 5:00 まで

どなたでもご参加いただけます。みなさんお電話下さいね。

