

高砂市 いきいき百歳体操

家の近くでみんなで集まって体操をしませんか

どんな体操？

- * 椅子にすわっておこなう筋力運動です
- * 手首や足首におもりをつけて負荷を調整します
- * 週1, 2回の体操を続けながら筋力をつけていきます
- * いきいきした生活が送れることを目指します

準備することは？

- * 実施する場所
- * 背もたれ付きのイス
- * DVDをみる機器
- * 身体で気になることがある方は、かかりつけ医にご相談しておいてください

You tubeでもみれます♪

問い合わせ先

高砂市地域包括支援センター

079-443-3723



立ち上げるために？

- * 3人以上で集まることができる
- * 週1, 2回実施ができる
- * 3か月以上続けることができる
- * まずは、包括支援センターにご相談ください

電話後の流れ

- * 訪問の日程調整をします

初回訪問

- * いきいき百歳体操のお話
- * 百歳体操（簡易版）の体験
- * 継続が決まれば、立ち上げ支援（3回）の日程調整を相談します