

いきいき

100歳体操 体験会のご案内

運動不足を感じる方、筋力の衰えを感じる方、

～ いっしょに体操しませんか ～

どんな体操なの？

重りを使った筋力運動です。
0.2～1.2kgまでの段階に調節
可能な重りを手首や足首に
巻きつけ、椅子に座ってゆっく
りと手足を動かす体操です。



どんな効果があるの？

まず、筋力がつきます！
筋力がつくと身体が軽く感じ、
動きやすくなります。また、
バランス能力も高まり ふらつき、
転倒、骨折を予防できます。

< 日 時 > 8月27日（火曜日）

午前9時45分 より約1時間

< 場 所 > 中小口地区コミュニティセンター 2階ホール

< 参加費 > 無料

< 持ち物 > 水分補給用の飲み物、タオル

< 参加方法 > 参加申し込みをお願いします（8月22日締切）

① メールにて受付

nakaoguchi@gmail.com

上記アドレスへ、お名前と、「100歳体操に参加希望」をお送りください。

② 中小口地区コミュニティセンターにて受付

下記の受付日時に来館のうえ、玄関にそなえつけの「参加申込み書」を記入し
て、受付箱に入れて下さい。

②の 中小口地区コミュニティセンターでの 受付日時

8月 6日、20日（火曜）

9：45～10：45

8月 15日、22日（木曜）

9：00～16：00

< 問い合わせ > 近くの健康推進員へ（代表：木野政己 TEL 090-7026-3171）