

【健康体操】が変わります

先日おこないました「100歳体操体験会」には多数のご参加を頂きまして、
ありがとうございました。その後のアンケートでも好評を頂きました。
それらの結果を受け、現在行っている【健康体操】をリニューアルして
100歳体操を組み込んでみたいとおもいます。

以下の2点を変更しますので、お知らせいたします。

① 会場の変更

12月3日より「大口北防災センター」に変わります。

(旧 大口北小学校体育館。 城屋敷一丁目308番地)

② 体操の内容変更

第2、第4火曜日は『100歳体操』を行う日とします。

(第1、第3火曜日は現行のエアロビ体操のままです。

他に、歌謡曲に乗せて踊る体操も検討中です。)

日時は変わらず、毎週火曜日のAM9:45～10:45です。

健康体操では、参加者募集中です！

事前の申込み無しでも参加OK！ 見学だけでもどうぞ

DVDを観ながら体操をします。

～ いっしょに**100歳体操**をしましょう ～

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！

筋力が付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。