

参加
無料

い き い き
百歳体操を体験
してみませんか

いきいき百歳体操は、重さを調節できるおもりバンドをつけて行う体操で日常生活に必要な筋力を向上させます。

「立つ・歩く・持つ・座る」といった日常生活に必要な動作に使う筋力を向上させ、さらにケガや痛みの予防や改善を目指しています。

運動指導員による体操やみやしろキラキラ体操も体験することができます。

日程・会場 6/2(火) 川端公民館 1階洋室
9/17(木) 百間公民館 1階洋室
12/11(金) 和戸公民館 2階洋室

時間 13時30分～15時00分

申込 下記担当まで、電話またはLINE申し込み→
(LINE申し込みは90日前から可能です)

持物 飲物 汗拭きタオル うち履き(スリッパ不可)
定員 各10名(先着順)



当日使用する貸出バンドです。
おもりの重さは0～1kgまで200g
ごとに調節できます。



地域で活動しているプラザサポーターの
協力により体操を行います。

活動団体の詳細はコチラから→



宮代町健康介護課 高齢者支援担当

平日 8時30分～17時15分

0480-34-1111 (内線383)

宮代町役場 6番窓口