

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。

会場 コミュニティーセンター進修館
小ホール（宮代町笠原1-1-1）

日程 7/14(月)・7/15(火)・7/16(水)
10/14(火)・10/15(水)・10/16(木)
令和8年2/5(木)・2/6(金)

時間 13時30分～15時00分

申込 6月、9月、1月号広報に掲載します。
下記担当まで、電話直接

持物 飲物 汗拭きタオル 替えの靴下か靴下カバー
定員 10名（先着順）

参加
無料

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

