

「いつまでも、元気でいきいき！」を目指して！！



くりやま健康マイレージ 1 ポイント

『いきいき百歳体操』体験講座

町では、身近な場所での健康づくりと介護予防の一つとして、
平成29年度より『いきいき百歳体操』に取り組むことにしました。

～ 「いきいき百歳体操」って？ ～

- ◎ 高知県発祥の介護予防運動です。
映像を見ながら身体を動かします。
道内で取り組みが広がっています。
- ◎ 重りを使った筋力運動です。
専用の重りを手首や足首につけて、
椅子に座ってゆっくりと身体を動かします。
誰でも簡単にできます。
- ◎ 筋力がつき、動くことが楽になります。
転倒・骨折を予防し寝たきりを防ぎます。
- ◎ 週1回・3ヶ月間行うことで、効果があります。

みんなで、
いきいき百歳体操を
体験してみよう！



【日 に ち】 6 月 27 日 (火)

【時 間】 14:00～15:30 (受付13:30～)

【場 所】 カルチャープラザEki 多目的ホール

【内 容】 ①保健師の話『健康づくりと介護予防について』

②『いきいき百歳体操』の体験

講師：栗山赤十字病院 理学療法士 佐藤敬一 先生

【持 ち 物】 タオル・飲み物（水かお茶）・筆記用具・動きやすい服装

【参 加 料】 無料

【申込締切】 6月23日(金) まで

町内会・自治会などの集まりでも、
体験講座ができます。
お気軽に、ご相談ください。

※FAXの場合、住所・氏名・電話番号を明記してください。

< 申し込み・問い合わせ先 >

栗山町地域包括支援センター (栗山町役場 新庁舎⑤窓口)

電話 73-2255 (直通) FAX 73-2266

