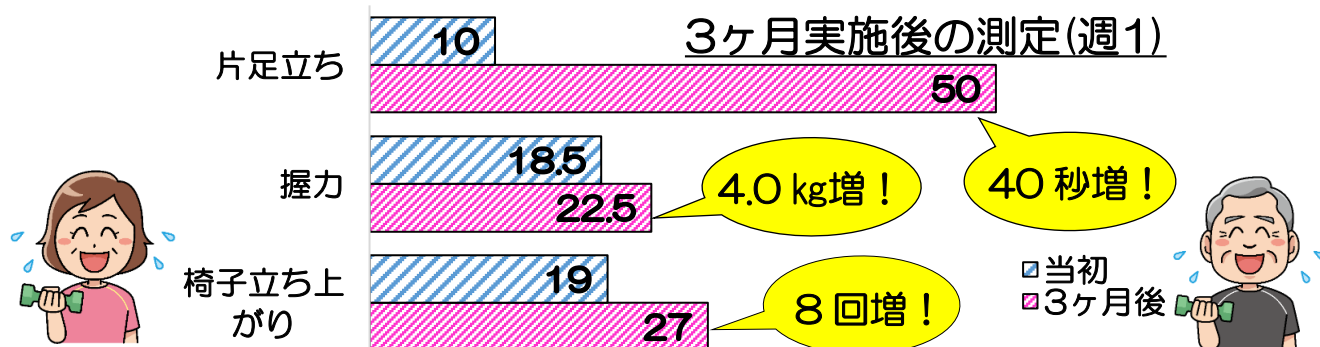


いきいき百歳体操 体験会

高知市発祥の「おもり」を使った筋力運動の体操です。おもりを使うことで、自重運動(自分の体重を利用した運動)よりも筋力がつきやすくなります。



1回約40分で、簡単に行うことができます。
体操は、ゆっくりとした動作で、映像を見ながら無理のない範囲で行います。

週に1度、仲間と行くと効果的

新メニュー かみかみ百歳体操 (15分)

食べる力や、飲み込む力をつけるための体操です。椅子に座って口の周りや舌を動かします。唾液がよく出るようになり、むせや誤嚥予防になります。

時間：9時30分～

場所：和田福祉ひろば (毎月 第2金曜日)

お気軽にお越しください 予約不要です
ご自宅近くでやってみたい方もご相談ください

4月11日	5月9日	6月13日	7月11日	8月8日	9月12日
10月10日	11月14日	12月12日	1月9日	2月13日	3月13日

主催：松本市西部保健センター(月岡)・河西部西包括支援センター(高山)
和田地区生活支援員(上原) ☎48-5445
共催：和田地区福祉ひろば