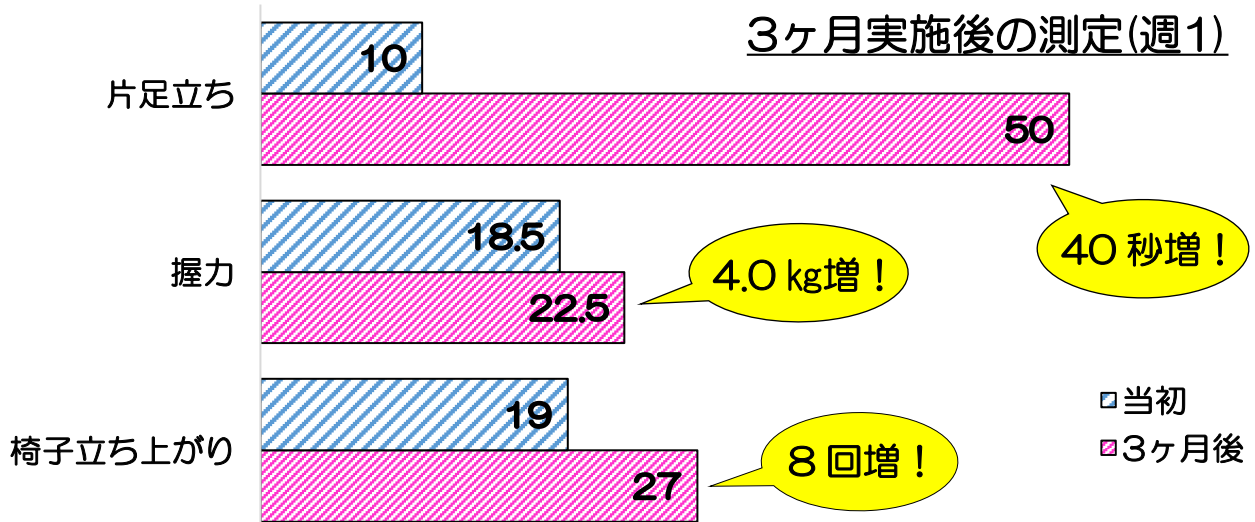


いきいき百歳体操 体験会

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。



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

貸出用
おもり有り

日時：5月10日(金) 9時30分～

場所：和田福祉ひろば (毎月 第2金曜日)

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