

いきいき100歳体操はこんな体操です！

- ◆ DVDを観ながら誰でもできる
- ◆ 継続することで筋力が付き転倒しにくい体づくりができる
- ◆ 専門の先生が考えたもので効果のある体操
- ◆ おもりを使うことで負荷の調整が可能

ぜひやってみたい！という方へ

皆さんでやってほしい事

- ① **5人以上**の集まりで
(出来るだけたくさんで)
- ② ご近所に声掛けしながら
- ③ 運営は皆さん自身で (役割分担など)
- ④ **週1回** (もしくは2回) は体操をする
(※ **3ヶ月以上**は続けること)



役場がお手伝いできること！



役場から運営費用は出せないのですが…
役場から貸し出せるものがあります！！

- ① いきいき100歳体操のDVD
- ② DVDプレイヤー (※数に限りがあります)
- ③ おもり (約3か月)