

いきいき百歳体操教室



いきいき百歳体操は

椅子に座り、準備体操、筋力体操、整理体操の3つの運動を行うことにより筋力・持久力やバランス能力を高めます。そして、老化にともなう病気を防ぎ、転倒予防につながる体操です。



***リストバンドに重りが入っています**

百歳体操

シルバーリハビリ体操

【開催日時】	<u>仁木地区</u> 毎週月曜日 10:00～11:00	※初回4月6日
	<u>大藪地区・福束地区</u> 毎週金曜日 (1部) 9:15～10:15	※初回4月3日
	(2部) 10:30～11:30	

☆参加時は、動きやすい服装・飲み物持参でお越しください。

【場 所】 各地区コミュニティ防災センター

【内 容】 百歳体操／シルバーリハビリ体操／ストレッチなど

専門理学療法士 岸本泰樹氏に支援していただきます！（各地区 2回/月）

【費用】 無料

【申し込み】 65歳以上の方はどなたでも参加できます！

地域包括支援センターに、お電話又は申し込み用紙をご提出ください。

お問い合わせ 輪之内町地域包括支援センター
Tel : 0584-68-2766 (包括支援センター) または 0584-69-3128 (福祉介護課)
Fax : 0584-68-2766

令和8年度 いきいき百歳体操教室申込書

氏名				年齢 ()
住所	輪之内町			電話番号 (—)
希望する教室に○をつけてください。	() 仁木	() 福束1部	() 大藪1部	() 大藪2部
		() 福束2部	() 大藪2部	

※上記の私の個人情報について、教室参加にあたり必要最小限で利用することに同意します。