



新堀生きがいサロン 毎週木曜日



～みんなで体操をして健康寿命を延ばそう！！～



新堀自治公民館で、毎週木曜の9:00～11:00まで、感染症対策をしっかりと行い、かみかみ百歳体操といきいき百歳体操を行っています。

週1回体操を続けながら年に一回の体力測定、菅間記念病院のリハビリ指導を受け、筋力や身体機能の維持をしています。また、サロンに参加して仲間作りや交流を深め、皆さんで楽しい時間を過ごしています。

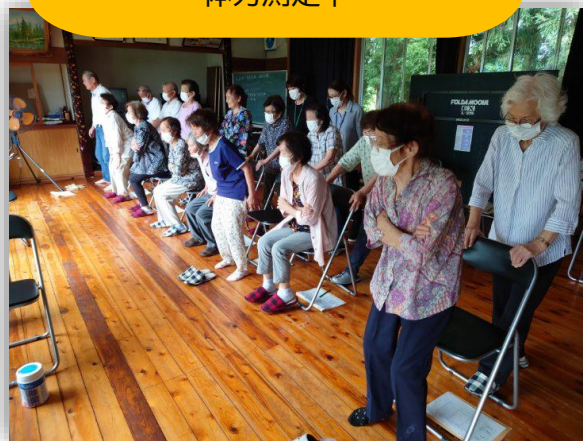
どなたでも参加できます。皆さんも一緒に楽しい時間を過ごしませんか！！



リハビリの指導



体力測定中



【いきいき百歳体操】基本的に椅子に座りながら手足をゆっくりと動かして、筋力を鍛える体操。

【かみかみ百歳体操】食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かす体操。



那須塩原市社会福祉協議会



令和4年8月作成