

いきいき百歳体操



東赤田自治会では、自治公民館にて毎週土曜日の午前9時～、いきいき百歳体操を行っています！



週に1回外に出かけて体操をすることは、介護予防にとっても効果があり、仲間と声をかけ合うことで、地域住民みんなが元気になれるきっかけにもなります☆

「継続は力なり！」無理なく続けましょう！



一人よりも皆で集まって体操をすると、楽しくてやる気も出るね！



那須塩原市社会福祉協議会



平成31年4月作成