

# いつまでも元気に頑張りましょう。

## ～方京自治会いきいき百歳体操～



方京自治会では婦人会の有志が**6月1日**から「**いきいき百歳体操**」をスタートしました。毎週**火曜日**の**午前9時**から自治会内に暮らしている高齢な皆様の健康維持と認知症予防のためにと体操を始めました。

去年の春に実施予定でしたが、**コロナ禍**のために**1年**延びてしまいました。**新型コロナウイルス感染防止**のために、**検温とこまめな消毒**を行いながら、参加者は**運動不足**で固くなってしまった体を、ビデオに合わせて動かしています。少しずつ参加者が増えて、方京自治会内に健康に過ごせる方が多くなって欲しいと心より願っております。

血圧測定から始めます。



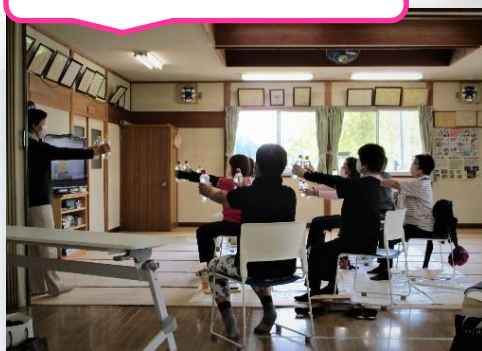
いきいき百歳体操の説明を受けました。



大きく手足を動かしましょう！



腕は真っ直ぐにしてください！



もう少し頑張りましょう！



腕は真っ直ぐに上げてね。

