

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操



南コミュニティでは10月9日(金)から再開しました。

検温・体調不良の有無確認・マスク着用・手指の消毒・ソーシャルディスタンス・換気などの感染拡大防止対策をしっかりと行い、**できるだけ長く健康で過ごせる様に【健康寿命を延ばす】体力作り**をしていきましょう。

10月16日(金)に【いきいき百歳体操】を再開する際の注意点について市高齢福祉課、小野寺さんより話を聞きました。



- ・号令はできるだけ心の中でカウントする
- ・呼吸が激しくなったらすぐ休憩する
- ・距離は2m程度確保して参加者同士向かい合うことは避ける



10月30日(金)にはマロニエ苑の言語聴覚士、黒羽さんより【かみかみ百歳体操】について話を聞きました。

誤嚥性肺炎予防のため自宅でもやってみましょ～！

DVDの音を聞いてカウント
は手や足で取りましょ～♪

スマートフォンやタブレットを使いYouTubeで体操の動画を見ることが出来ます。



那須塩原市社会福祉協議会



令和2年11月作成