

南コミュニティ



いきいき百歳体操



H30年5月25日(金)から南公民館で「いきいき百歳体操」が始まりました。



初回は体力測定(握力・歩行速度・30秒間椅子の立ち上がり)を行いました。
専門の方から体操のコツを教えて頂き、DVD映像を参考に「いち、にー、さん、
しー。にー、にー、さん、しー・・・。」と声を出しながら、体をゆっくと動かし体
操をしました。筋力アップ・歩行機能の向上にもなり、介護予防にも繋がります。
皆で週に1度の金曜日に集まって百歳体操をやっていきましょう。



那須塩原市社会福祉協議会



平成30年6月作成