

西新町



いきいき百歳体操

新型コロナに負けず活動中

【参加者募集中】

みんなで健康長寿を目指しましょう

日時：毎週金曜日 10:00～11:30

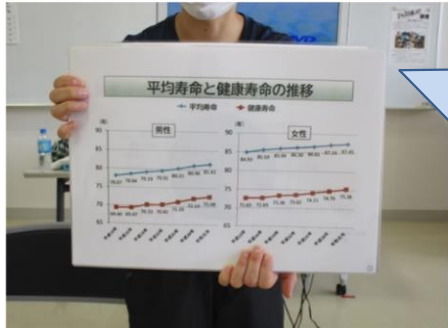
場所：稲村公民館 研修室



体力測定の様子



菅間記念病院の理学療法士によるリハビリ指導の様子

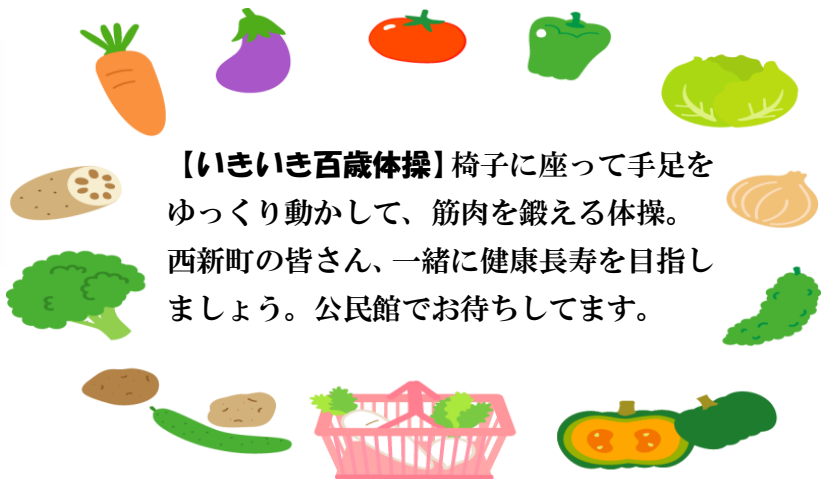


みんなで集まって体操すると健康寿命が延びるよ

百歳体操指導



通常の百歳体操の様子



【いきいき百歳体操】椅子に座って手足をゆっくり動かして、筋肉を鍛える体操。西新町の皆さん、一緒に健康長寿を目指しましょう。公民館でお待ちしています。



那須塩原市社会福祉協議会



令和4年8月作成