

# 祝 100回いきいき百歳体操



1・2・3・4・5・6・7・8～♪  
しっかりと膝を伸ばしましょう～♪



呼吸を整えて～。最後の整理運動も大切ですよ！！



「パ・タ・カ・ラ」とはっきり発声するとよい口の体操になりますね！



いきいき百歳体操のスローガンを元気に言ってみよう☆

**4月20日（金）西三島自治公民館にて百歳体操が行われました。平成28年5月よりスタートした体操は4月6日に100回目を迎え、延べ参加者はなんと3951名。**

**体力維持、介護予防だけでなく地域のつながりや居場所づくりにも役立っており、皆さんの生き生きとした笑顔がとても印象的でした☆**

