



# ちから 継続は力ない!

## ～ 西新町自治会・いきいき百歳体操～

**「いきいき百歳体操」がスタートして1年が経ちました!**

西新町自治会では、稲村公民館の和室を利用して毎週金曜日に欠かさず体操を続けています。

1月17日(金)、この日は12名が参加し恒例の体力測定が行われました。測定結果から、体操の効果を実感!全員が筋力・体力UPしています。また、体操のためだけでなく“週1回、皆で集まっておしゃべりをする”というところもポイント。参加している皆さんには、いつも笑顔と笑い声が絶えません。

いつまでも若々しく健康で暮らせるよう、これからも無理なく楽しく体操を続けていってくださいね!

