

効果が出たよ!!!



～さくらでの“いきいき百歳体操”体力測定～

いきいきふれあいセンター隣の「元気アップテイサービスセンターさくら」で昨年4月より有志の方を中心に“いきいき百歳体操”が行われています。4月4日（木）に2回目となる体力測定が行われ19名が参加されました。参加者同士で和気あいあいと測定をされていました。前回の測定結果と比べて良い数値となっている人がたくさんいて体操の効果が見れたことを喜ばれていました。

「継続は力なり」と言います。みなさんこれからも体操を続けてますます元気になってくださいね！



握力測定



歩行測定



立ち座り測定



いきいき百歳体操

