

いよいよ再スタート！



いきいき百歳体操



～ 若草町自治会 ～

令和4年4月13日(水)より若草町自治会では、コロナ蔓延防止措置で中止していた「**いきいき百歳体操**」が再開されました！
今回初めて参加した方もいらして、皆さん楽しみながらも真剣に取り組んでいました。今後の体力測定が楽しみです。

★★★ 体操のポイント ★★★

- ①運動前後の水分補給
- ②背筋を伸ばし良い姿勢で
- ③声を出して元気よく
- ④「まあまあきつい」くらいの負荷で
- ⑤継続は力なり！

何歳になっても元気に楽しく、いきいきとした生活を送るために、ぜひ続けていってくださいね (*^-^*)

「いきいき百歳体操」

毎週水曜日

10:00～

稲村公民館



那須塩原市社会福祉協議会



令和4年4月作成