

いよいよスタート!



いきいき百歳体操

～ 若草町自治会 ～

令和2年1月8日(水)より、若草町自治会では「**いきいき百歳体操**」が始まりました! 初回の8日は体力測定、翌週15日には理学療法士の先生より指導を受け、いよいよ体操開始です! 最初はゆっくりとした動きに戸惑いも見られましたが、徐々に楽しみながら、しっかりと体を動かすことが出来ました。

体操のポイントは…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! とのこと。

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!



体力測定：握力



体力測定：タイムアップアンドゴー



体力測定：30秒立ち座り

「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2年1月作成