

# 「いきいき百歳体操体験会」のお誘い

～いきいき百歳体操とは～

負荷を調節できる「おもり」を使用した筋力トレーニングです。  
映像を見ながら行う、ゆっくりとした動作の体操なので、高齢の方、体力に自信のない方、初めての方でもすぐに実施できます。

現在、松本市では93のグループがいきいき百歳体操を実施しており、今井地区でも、2つのグループが活動しています。

体験会を行いますので、ぜひお越しください。



【日 時】①6月22日(木) ②6月27日(火)

19時00分～20時00分頃予定

\*2回とも同じ内容です。

【会 場】今井地区公民館 東館2階大会議室

【持ち物】飲み物、タオル

【服 装】動きやすい服装でお越しください

【申込み】

今井地区地域づくりセンター ☎59-2001 または

今井地区生活支援員 胡桃 亜矢子 ☎070-8684-8036 まで

いきいき百歳体操ってどんな体操？

始め方や効果についてもお伝えします。

詳細は体験会にて！

何歳になっても筋力はアップします！

90歳以上の方でも、短期間で筋力が2倍以上になったと検証されています。

問い合わせ：松本市保健所 健康づくり課

西部保健センター 内藤 ☎92-8001/fax92-8006