

## 八戸地区のみなさん！！

# いきいき百歳体操に参加しませんか

いきいき百歳体操とは・・・

介護予防を目的に作られた、おもりを使った筋力運動です。この運動を続けることで、日常生活に必要な動作とそれらに必要な筋力をアップします。

高知市が開発したこの体操は、「DVDをみながら自分たちで簡単にできて効果も高い運動」と話題になり、今では全国各地に広まっています。宮崎県でも、多くの市町村が取り組みを始めています。



自分に合ったおもりを手首、足首につけて運動を行うことにより筋力とバランス能力を高めます。

- 1 準備運動
- 2 筋力運動（腕を前に上げる運動・腕を横に上げる運動・椅子からの立ち上がり・膝を伸ばす運動・脚の後ろ上げ運動）
- 3 整理体操

## 4月より、八戸地区で実施します

まずは、どんなことをするのか、見に来てください！

日時： 4月7日から毎週木曜日 10時～11時

場所： 八戸公民館

\* 水またはお茶は、各自持ってきてください。

\* 参加希望の方は、地域健康協力員 北畑（☎88-1168）

または、保健センター（☎73-7521）へご連絡ください。