

# 木 城 町 のばせ健康寿命！らんらん運動塾

## ◆「いきいき百歳体操」の普及に取り組んでいます！

町では、いくつになっても住み慣れた地域で元気に生活できるように、身近な公民館で地区の皆さんと一緒にできる「いきいき百歳体操」を推進しています。

この体操は、高知市が考案した「重り」を使った筋力運動の体操です。その効果が話題となり、全国各地で行われています。



地区のみんなが  
自主運営しているよ。  
とても楽しそうだね♪



## ◆みんなで楽しく健康寿命をのばそう！

①週1回、曜日を決めて公民館で簡単な体操をします。

●たった30分の体操で筋力は確実にアップします！

●「重り」は無料で貸し出します。

②要支援の認定を受けている方、後期高齢者の方も無理なくできる体操です。

【お問い合わせ先】 木 城 町 福 祉 保 健 課 電話： 32-4734  
木 城 町 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 電話： 32-2729