

いきいき 百歳体操

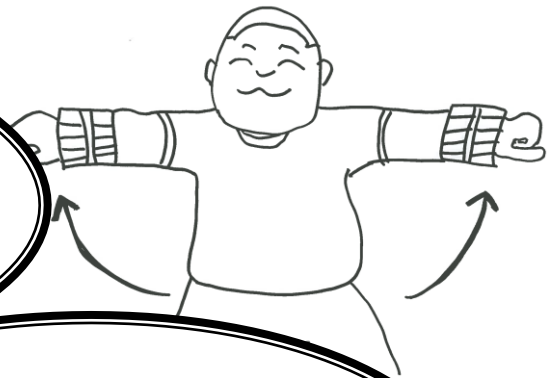
重たい物が
楽に運べる
ようになった

階段の昇降が
楽になった

『手軽に』『とっても簡単』『筋力アップ』

おもりを付けて行う体操を紹介します。
体が動きやすくなりますよ！

【対象】
概ね65歳以上の
5名以上のグループ



まずは、体験して
みようかな。

市民の皆さんだけ
でもできる方法を
紹介します！



体験出前講座も開催中。下記までご連絡を。

お問合せ

周南市役所 地域福祉課 地域包括ケア推進担当
☎0834-22-8462