

いくつになってもいきいきと!



# 百歳体操教室へ行こう!

日時 5月29日(水) 10時~11時

ところ 三原市人権文化センター大会議室

内容 講座(体操の目的とポイント) 30分  
運動の実践 30分



講師 三原市高齢者福祉課職員

定員 50名(先着順)、申込み不要、参加費無料

問い合わせ先 三原市人権文化センター 0848-66-1111

百歳体操は、筋力をつける体操です。筋力がつくと体が軽くなり、日常生活が楽になります。また、転倒しにくくなり骨を折って寝たきりになるのを防ぐことができます。

運動は週に2回程度すればいいです。運動して2~3日休んだ方が筋力がつきやすくなるからです。

歳をとったら体力は衰える一方というのは誤りで、いくつになっても体力はつけることができます。いつまでも若々しい体で元気に毎日を過ごしましょう。

