

おもいの体操

参加者



募集中



気の合う**仲間**と
一緒にやって
みませんか！

「おもいの体操」を仲良しグループで**1週間に1回**集まって**楽しく**やってみませんか？
必ず、効果があります。健康寿命を延ばしましょう！

☆☆ おもりの体操とは ☆☆

手首・足首におもりをつけて

- ① 準備体操
- ② 筋力運動
- ③ 整理体操



の3つの運動を1時間かけて行います。

☆☆ 体操の効果 ☆☆

足腰の筋肉を中心に鍛えるため、立ち上がり
や転倒予防などに非常に効果があります。

- ※起き上がるのが楽になった。
- ※階段の昇り降りが楽になった。
- ※筋肉がついて足が上がるようになって
つまずかなくなった。

(現在開催日中)

毎週 木曜日

午前の部 10時～11時

午後の部 14時～15時

その他の日程でやりたい
グループはご相談ください♪

自分にあったおもりを入れます。
1本100g
無理なく自分のペースでできます。



【お問合せ】

よりみち 75-3069 社協 79-2561