

最近よく聞く

「百歳体操」ってどんなん??

百歳体操は、おもりを手首や足首につけて、座って行う運動です。

筋力をつけたり、バランス能力を高めることで、動きやすく転倒しにくい身体づくりをめざします。

百歳体操のポイントと、はじめるにあたっての流れを聞き、身近な場所で介護予防をはじめるきっかけにしませんか？

日時：平成 29 年 **3 月 3 日 (金)** 10:00~11:00

場所：生野区在宅サービスセンター 2階 多目的室

講師：生野区保健福祉センター 儀間保健師

無 料
要 申 込

対象者：生野区在住で、百歳体操に関心のある方（未経験者）

定 員：30名

内 容：①高齢者が気軽に通える「場」

づくりって？

②百歳体操を体験してみよう！



申 込：下記まで電話または裏面 FAX にて申し込んでください。

主 催：(福) 大阪市生野区社会福祉協議会 (担当：生活支援コーディネーター 仲村)

(TEL) 06-6712-3101 (FAX) 06-6712-3001

※ 生活支援コーディネーター配置事業は、平成 28(2016)年 9 月～大阪市の委託を受けて、生野区社会福祉協議会で実施しています。



生野区社会福祉協議会 FAX 06-6712-3001

講座名	最近よく聞く「百歳体操」ってどんなん??講座
参加者名	
所属 (施設名、グループ名など)	
電話番号	
ご住所	

【申込・問合せ】

生野区社会福祉協議会

TEL : 06-6712-3101 FAX : 06-6712-3001

e-mail : iku-chikatsu@tune.ocn.ne.jp

