

# いきいき百歳体操

場所：ケアハウスあじさい

毎週 水曜日 10:00～11:00

いきいき百歳体操とは

- ・椅子に座ってDVDを見ながら30分程で出来る体操です。
- ・おもりを使った筋力運動の体操です。
- ・0キログラムから1.2キログラムまで6段階に調整可能なおもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。
- ・おもりの重さは調整可能なので、虚弱高齢者から元気高齢者まで誰もが一緒に出来る体操です。

いきいき百歳体操の開催をお手伝いして下さる方  
ボランティアをして下さる方、大募集しています！

《問い合わせ先》  
居宅介護支援事業所 みどり園  
〒675-0104  
加古川市平岡町土山423-9  
TEL: 078-941-1764  
(担当: 河合 柳田)