

百歳体操の効果

大阪市では、百歳体操を実施しているグループの参加者の方を対象に、定期的に体力測定を行っています。

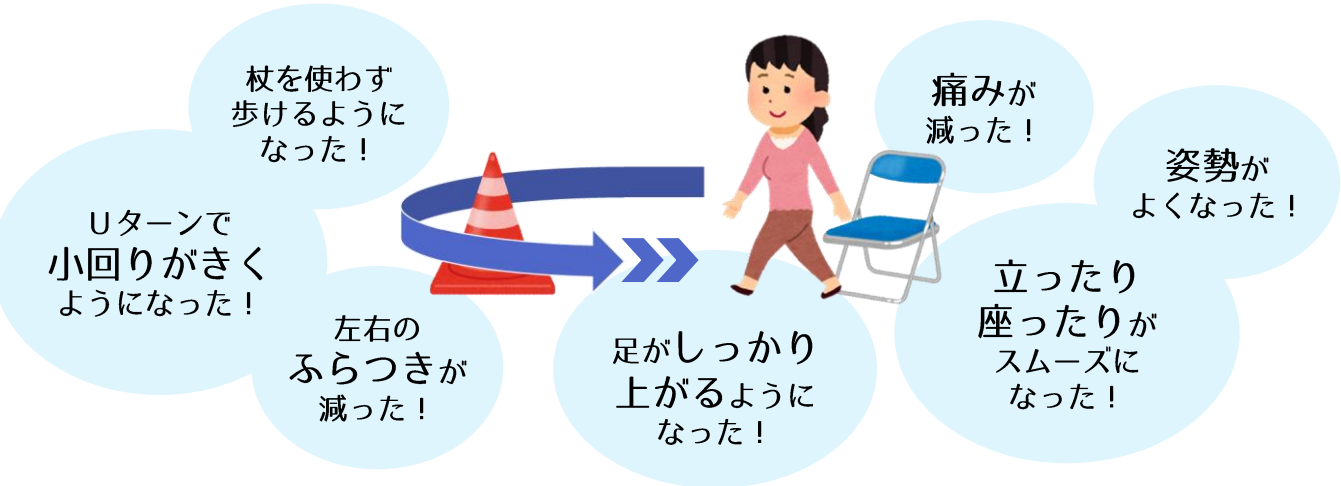
百歳体操をはじめる前と、3か月間継続した後とで体力測定の結果を比較すると、年齢にかかわらず、95%の人で筋力やバランス能力の維持・改善が見られました。



体力測定では、たとえばこんなことをやっています！

イスから立ち上がって3メートルを歩き、Uターンして戻ってきて、再びイスに座るまでの時間を測ります。

体力測定の結果がよくなっていなくても、ちょっとした体の動きに注目すると、よい変化を感じられます。日常生活の中で、体操の効果を実感できますよ！



＼あなたも、百歳体操をはじめてみませんか？／

● お問い合わせ先 各区保健福祉センター ●

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
北	6313-9968	港	6576-9968	東淀川	4809-9968	阿倍野	6622-9968
都島	6882-9968	大正	4394-9968	東成	6977-9968	住之江	6682-9968
福島	6464-9968	天王寺	6774-9968	生野	6715-9968	住吉	6694-9968
此花	6466-9968	浪速	6647-9968	旭	6957-9968	東住吉	4399-9968
中央	6267-9968	西淀川	6478-9968	城東	6930-9968	平野	4302-9968
西	6532-9968	淀川	6308-9968	鶴見	6915-9968	西成	6659-9968

おおさか百歳通信

第4号

～銭湯でも！お寺でも！百歳体操やってます！～



西成区
入船温泉百歳体操



天王寺区
共生いきいきクラブ