

いきいき百歳体操

全4回

無料

サポーター養成講座

いきいき百歳体操は高知市で開発された筋力づくり運動で、おもりを手首や足首につけて、椅子に座って行う30分程度の体操です。週1~2回継続して行うことで年齢に関係なく筋力がつき、バランスをとる力が高まり転倒しにくくなります。

「いきいき百歳体操」について学び、お住まいの地域で介護予防のサポーターとして活動に参加しませんか。

日時および内容：

	日程	内容
1	12月5日(月)	港区の高齢者の状況、いきいき百歳体操とは
2	12月12日(月)	いきいき百歳体操のポイント
3	12月19日(月)	サポーターの役割
4	12月26日(月)	サポーターの体験談、今後の活動

時間：いずれも10時~11時30分

毎回いきいき百歳体操は実施

場所：港区保健福祉センター 2階 集検室

対象者：港区内在住で今後「いきいき百歳体操」のサポーターとして活動していただける方

定員：35名(先着順)

申込：11月30日(水)までにお電話で申込みを



問合せ先：

港区保健福祉センター 保健福祉課 保健活動

☎ 06-6576-9968 Fax 06-6572-9514