

# 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 1日(金)	港区の高齢者の状況、いきいき百歳体操とは
2	12月 8日(金)	いきいき百歳体操のポイント
3	12月 15日(金)	サポーターの役割
4	12月 22日(金)	サポーターの体験談、今後の活動

時間：いずれも10時~11時45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24日(金)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 地域保健活動

☎ 06-6576-9968 Fax 06-6572-9514