

専門店

毎月

15日

G.G

感謝

デー

特別

企画

企画

企画

企画

企画

企画

理学療法士さんが教える

いきいき百歳体操体験会



さいたま市
PRキャラクター
つなが竜又ウ

筋力アップの効果が期待できる「いきいき百歳体操」を体験できます！



動画はこちらから ▶



いきいき百歳体操とは・・・

重さが調節できるバンドを腕や足につけ、日常生活で必要とされる動作を行い、足腰や肩の筋肉を鍛える体操です。筋肉を鍛えることによって、転倒しない体をつくり、介護予防の効果が期待できます。バンドの重さは、中に入れるおもりの量を変えることで、自分に合った重さに調節することができます。

11/15 金

イオンモール与野

1F ローズコート

11:00 ~ 12:00

※講和と体験の所要時間は約15分です。
開催時間中ご都合の良い時間で参加できます。

予約不要

参加無料

赤い羽根共同募金 10月1日～ 実施中



同時開催・どなたでもご参加可



健康増進サポーター「ミケア」もくるよ!

無料の健康測定会も実施します！



カゴメ「ベジチェック」

手のひらをのせるだけで
①野菜摂取レベル(120段階) ②推定野菜摂取量
2つの結果を表示します。



タニタ 体組成計

靴を履いたまま簡単に全身チェック、
体型判定、基礎代謝量、内臓脂肪レベルを表示。
結果はレシート形式で印刷。

[主催] 地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野
[協力] さいたま市中央区高齢介護課

[共催] イオンモール与野 埼玉県理学療法士会
さいたま市社会福祉協議会中央区事務所