

いきいき百歳体操体験会

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！

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。

動画はこちらから ▶



「膝痛・腰痛予防のための運動」も行います！



会場には又もくるよ!

同時開催

無料の健康測定会も実施します！

※どなたでもご参加いただけます。

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。



4/15 水

イオンモール与野 1F ローズコート

参加無料

予約不要

① 11:00 ~ 11:30 ② 11:30 ~ 12:00

主催

さいたま市中央区北部圏域
地域包括支援センター
ナーシングヴィラ与野

☎ 048-859-5375



— 同時開催 —

無料介護 相談会

お気軽にご相談ください