

いきいき！

百歳体操

はじめませんか？

いきいき百歳体操って？？

手首や足首に重りを付けて椅子に座りながら行う体操です。調節可能な重りを使い、自分に合った負荷で体操を行うことができます。地域の皆さん
が希望する場所で、自主的に体操を行えます！



©八潮市

～必要なこと、もの～

- ✓ おおむね65歳以上で5人以上集まること
- ✓ おもり（原則3か月間は市で貸し出し可能です）
- ✓ 体操できる場所
- ✓ 背もたれのある椅子



百歳体操を始めたい方は、

八潮市役所長寿介護課 介護支援係

(996-2111 内線408)

までご連絡ください。

初回は長寿介護課職員と理学療法士が
お伺いし、体操の進め方やアドバイス
などの支援を行います！