

参加者
募集！



地域で行っている
百歳体操に参加しませんか？

百歳体操ってなに？

筋力維持向上のために10段階に調節可能なおもりを手足に装着し、DVDを見ながら行う体操です。認知機能維持のための脳いきいき活動も行っています。百歳体操は地域で気軽に集える通いの場で、心身の機能維持向上にも役立ちます。

どんな効果があるの？

まず、筋力がつきます！筋力がつくと、身体が軽く感じ、動きやすくなります。また、バランス能力も高まり、転倒しにくくなるので、骨折や寝たきりを予防できます。

今から筋力がつくの？

80歳を超えてからでも筋力・運動能力は上がります！継続することで筋力は維持されます。無理せず続けましょう。

毎日体操したほうがいいの？

いいえ。筋力運動は週1～2回程度でいいと言われています。2～3日休んで筋肉の疲れを取ったほうが、筋肉がつきやすくなります。

●市内の公民館などで、百歳体操を実施しています。詳細はお問合せください。

お
問
合
せ

えびの市介護保険課 地域包括支援センター

TEL 0984-35-1112 FAX 0984-35-0653

