



「富津市いきいき百歳体操」にご興味のある方へ

「富津市いきいき百歳体操」は、

○ 高齢者の虚弱（筋力や心身の活力が低下）予防に適した筋力アップ体操です。

重りをつけ、歌いながら行う7種類の筋力運動で、「楽に感じる程度」を目安に、1つの運動を10回繰り返します。週に1～2回行うことで足腰・肩に筋力がついて、日常生活の動作が楽になり、転びにくくなります。



この重りとバンドを
使います！！

対象者 65歳以上のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

※ 健康寿命を延ばして、住み慣れた地域で生き生きとした自分らしい生活を送りましょう！

※ みんなで一緒に取り組む地域づくりによる「介護予防」を進めましょう。

ご興味のある方は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご連絡ください。

不明な点など気軽にお問い合わせください。

富津地区地域包括支援センター

☎ 29-6582

富津市介護福祉課高齢者支援係

☎ 80-1300