

生き生きテクテク

生きテク体操



楽しく運動をして、何歳になっても生き生きと自分の足で、会いたい人に会いに、行きたいところに行けるように、認知症、転倒の予防、膝や腰の痛みを予防しませんか？

《対象》 60歳以上の方（体力に自信がない・すでに身体のどこかに痛みがある・歩行に不安がある…そんな方でもご参加いただけます😊）

《場所》 集会所や公民館

《時間》 30分～1時間程度

《参加費》 100円

《持ち物》 飲み物・上履き・タオル

【内容】 みなさんの体調に合わせて行います

- ・ストレッチ
- ・頭の体操
- ・ボールを使った運動
- ・簡単な筋力トレーニング
- ・レクリエーション など

※血圧測定も行います



主催：さんりく WELLNESS（大々生（おおがゆ）） 090-5358-2660

この事業は NPO 等による復興支援事業費補助金を受けて開催しております。