



長門市

記者配布(発表)資料

発信年月日：令和5年1月26日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
健康福祉部 高齢福祉課	入野 昌之	地域包括支援センター 中田 由紀子		FAX 0837-22-3680
件名	「いきいき百歳体操」体験会を開催します			

「いきいき百歳体操」は、高知県発祥の介護予防のための体操です。

加齢に伴う筋力や柔軟性、バランス能力、持久力などの低下を予防するために考案され、おもりバンドを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

おもりバンドに200gから最大1.2kgのおもりを用いて、対象者の状態に応じ調整して使用することが可能な体操です。

体操をすることで、体力をつけ、いくつになっても“健幸”な生活を送ることを目指します。

なお、普段は地域のサロン等で開催していますが、この度は初めての試みとして、フジ長門店に会場を提供していただき開催します。

ぜひ取材の程、よろしくお願ひいたします。

記

1 日時

令和5年1月31日(火曜日) 14:00~15:30

2 場所

フジ長門店 2階特設会場(長門市仙崎字網田322番地2)

3 対象

長門市民 20人 ※定員に達しましたので募集は終了しました

4 問合せ先

長門市地域包括支援センター 電話 0837-23-1244