

# 大田いきいき百歳体操

「百歳体操」は、高齢者の筋力アップや介護予防を目的とした体操です。

重りをつけたバンドを手首や足首に巻き、椅子に座って、DVDの映像を見ながら、片足をゆっくり上げて膝を伸ばしたり、両腕を左右に開いたりして、無理なく筋力アップを図ります。

**「人生100年時代」を元気で生き生きと！  
あなたも百歳体操を始めてみませんか！**

■ 日 時 毎週金曜日

①午前9時30分～10時10分

②午前11時～11時40分

\* どちらでも都合の良い時間にお越しください

■ 場 所 大田公民館

伊勢原市下谷1474-1

■ 持ち物 飲み物、タオル

■ 参加費 無料

■ 申込み 不要

\* 直接、公民館にお越しください



問合先 大田公民館 95-4375