

はじめませんか？

いきいき百歳体操

ウォーキングだけでは筋肉はつきません
老若男女、筋力UPめざして！

《いきいき百歳体操とは》

- 筋力・体力をつけ動きやすい体をつくります。
- 2003 年高知で開発され兵庫県下で普及が進んでいます。三田市でも普及しつつあり、あかしあ台ではH27.10から火曜コースがスタートしています。

《どんな体操？その1》

- 週1，2回継続して行うことで効果があります。

準備体操



筋力体操



整理体操

で所要時間は約35分

《どんな体操？その2》

- DVDに合わせ、イスに座ってゆっくりと手足を動かします。
- 筋力運動は、おもりを手足につけて行います。
- おもりは0~1.2 kgまで自分で調節ができ無理をしません。

1. 開催日時

参加費月 200 円

毎週火曜日と木曜日 9:10~10:00

2. 場所 あかしあ台コミュニティハウス 集会室 他

3. お申込方法 まち協ポスへ投函/FAX/メールにて、「①いきいき百歳体操へのご参加希望、②お名前、③ご連絡先、④ご住所（末尾様式ご参照）を、ご連絡お願いします。《前日前までに》

主催 あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会 FAX 501-0082

住所 あかしあ台1-50-3 ミハウス内 E-Mail matikyo@jcom.zaq.ne.jp

（切り取り線）

あかしあ台小校区まち協 いきいき百歳体操 参加申込書

平成 年 月 日

お名前		ご連絡先	
ご住所			