



相模原市推奨

# いきいき百歳体操 体験会

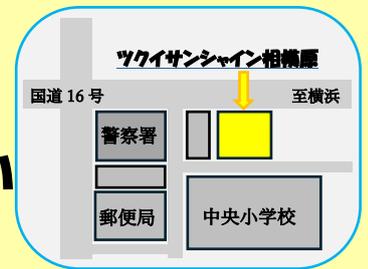


日時： **2月18日(火)**

午前10時～11時すぎ

会場：ツクイ・サンシャイン相模原  
(富士見1-5-3)

※相模原警察署より横浜方面16号沿い



持ち物：運動できる上履き、飲み物

対象：どなたでも！

定員：20名（※要申込み）

当会場で百歳体操の  
自主グループを立ち上げ予定！  
メンバー大募集中！！

## いきいき百歳体操とは？



いきいき百歳体操は、高齢者の筋力向上を主な目的とした体操です。「重錘(じゅうすい)バンド」という重りを手首や足首に巻き、DVDで体操の映像を見ながら、椅子に座って手足をゆつくりとしたペースで動かします。使用する重錘バンドは負荷を0～2Kgまで個人の体力に合わせ200g単位で調整できるので、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

<お問合せ・お申込み>

中央地域包括支援センター



**042-730-3886**

受付時間：月曜～金曜 午前8時30分～午後5時

中央地域包括支援センターは、高齢者の保健・福祉・介護等に関する相談をお受けする相模原市の委託機関です。