

# 百歳体操

さいたま市の介護予防の一環として 公民館等で広く行われている体操です  
腕や足に巻き付けられる重りバンドを使用して 足腰や肩の筋肉を鍛える体操です  
筋肉を鍛えることによって 転倒しない身体を作ることが出来ると言われてしています。  
人生百歳時代 元気に百歳まで動ける身体になれるように頑張りましょう。  
もうこの体操をやって居る人も何人か居ると聞きました、もしこれからやって見たい  
という人は お近くの公民館にお聞きになってみてください  
無料で百歳体操の講座をやって居ると思います。

## 記

令和6年6月11日（火曜日） 9時30分から全体集会を  
します

体操 ; 10時15分～11時45分

指導 ; さいたま市南区 高齢介護課の職員さん

会場 : パルコ10階 レクリエーションルーム2

動きやすい上履き 服装 飲み物持参で参加して下さい

(重りは持って来て頂きます)

