

目指そう、いきいき100歳!!

ますます元気教室

☆参加者募集☆

参加費
無料!

初めてでも、先生が楽しく、ていねいにサポートします!



一緒に体操
しましょう!



こうくう

介護予防や筋力アップが期待できるいきいき百歳体操※や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。

いつまでも元気で過ごせる身体をつくりましょう!

※「いきいき百歳体操」は、おもりの入ったバンドを使って筋肉をきたえる体操です

スポーツや趣味活動等の社会参加で
フレイル発生リスクが2割減!

出典：竹内寛貴（千葉大学）社会参加でフレイル発症リスク2割低い
JAGES Press Release NO.395-23-27

教室について、詳しくは裏面をご覧ください