

レッツ！
チャレンジ

あなたも一緒に
始めてみませんか？

佐方会館百歳体操

いきいき百歳体操

どんな体操？

自分に合った重りを手や足に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていく体操です。

みんなで体操
元気になった

交流ができた



階段の
上り下りが
楽になった

効果は？

まず筋力がつきます！
筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折や寝たきりになる事を防ぎます。

杖を使わなくても歩ける
ようになった

毎週金曜日開催！

令和7年5月9日(金)から

場 所：佐方会館 2階 第2会議室

(廿日市市佐方本町2-11)

時 間：13:30 ~ 15:00 (予定)

持参物：動きやすい服装

飲み物

おもり (持っている方)

参加費：無料・予約不要

どなたでも
ご参加
ください！

問合せ先：佐方会館 0829-32-5960

地域包括支援センターはつかいち東部 0829-30-9158