

レッツ！
チャレンジ

健康運動指導士から認知症予防の
体操指導もあります

百歳体操と認知症予防の 体操をしませんか！



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。



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

3月7日(火)から開催！

～毎週火曜日実施予定！～

会 場：グローバルリゾート総合スポーツセンター
サンチェリー3階 ロビー

日 時：令和5年3月7日～令和5年4月25日 毎週火曜日
(祝日を除く) 14:00～15:00 (予定)

持参物：運動靴、動きやすい格好、飲み物

参加費：無料

先着30名 申込み先へ事前申込みをお願いします

申込み先

電話:0829-31-5980 (受付時間は平日10時から17時)

グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー