



©猪名川町 2009

いき百の黄色いのぼりを
目印に来てね☆



猪名川町バージョンの
DVD を作成しています。
ご興味ある方はお
問い合わせ下さい。

「いきいき百歳体操」



今

町内で広がっています

要件

- ① 65歳以上の方が3人以上
- ② 背もたれ付きの椅子がある
- ③ DVD を見る機材がある
- ④ 週に一回集まり体操ができる



週1回手軽に無理なく続けやすい!



10人以上の教室には、
年数回理学療法士等の
アドバイスあり!
(詳細はお問い合わせ下さい。)

いき百の 魅力



手首または足首に付ける
重りやDVDは貸出あり!!



重りは自分の好みの
重さに調整可能!



体操で集まることで、日頃から声を掛け合うようになった。



参加者の声

体幹が安定した。



お気軽にお問い合わせください!

社会福祉法人 猪名川町社会福祉協議会 担当:平尾 小林
TEL 072-766-1200 FAX 072-766-8511

地域での体験会も受付中