

百歳体操

受講は無料です



2019年
5月15日(水)より
毎週水曜 13:30~14:30

こんな方におすすめ！

若い頃より、つまづくことが増えたと
すぐエスカレーターやエレベーターに乗ってしまう
椅子から立ち上がる時に、つい「よっこらしょ！」と言ってしまう

→当てはまる方は、筋力・体力が低下しているかもしれません！

50歳を過ぎて筋力トレーニングを行っていないと、毎年ペットボトル約1本分(454グラム)の筋肉が減り、80歳までに筋肉は半分になってしまいます。

しかし、いきいき百歳体操を続けることで、90歳を超えた方でも筋肉をつけることができます！

いきいき百歳体操とは？

手首足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。

特に足腰の筋力を強化します。

お申し込み不要です！直接お越しください！

あさか百歳体操

日時：毎週水曜 13:30~14:30

会場：浅香会館 別館

〒558-0021 大阪市住吉区浅香 2-2-57

お問合せ
電話番号 **070-5555-8405**

あさかいきいき体操「野瀬」

注意！ 上履きをご持参ください。

※「保健師さん」の指導や「理学療法士さん」の体力測定、
体操指導、体力評価などもあります。

