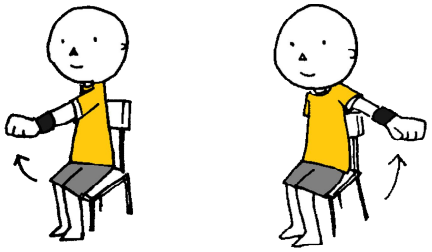
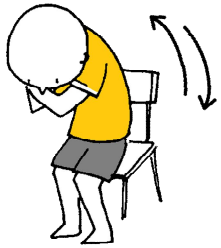
よろ～て元気アップ体操



- 単純でゆっくりとした動きを繰り返す、誰にでもできる筋力運動です
- ご自分に合わせたおもりを使って無理なく効果を感じられます
- 音楽に合わせてみんなで楽しく行い、心も体も元気に！



物を持つ力



立つ・座る力



膝痛の予防改善



転ばない力



姿勢・歩く力

こんな方におすすめ！

- 最近、体力が落ちてきたかも・・・健診結果も気になるな
- 運動を始めたいけど、何をしたらいいかわからない
- いつまでも自分の足で歩きたい

無理なく動いて、これからも元気に！

問い合わせ：西之表市地域包括支援センター　☎23-5225

元気アップ体操は、原則各地域の通いの場で行っています。