

いきいき 百歳体操



サポーターになりませんか？

恵庭市の各地区で行われている「いきいき百歳体操」や「かみかみ百歳体操」を事業所やその地域で展開するために、事業所の職員の皆様を対象にサポーター養成講座を開催します。

いきいき百歳体操はおもりを手首につけて行う、筋力アップの体操です。継続して行うことで全身の筋力が向上し、普段の生活がとても楽になります。

事業所の利用者の方々の健康度向上や地域の高齢者の方々への地域貢献活動の一環として、「いきいき百歳体操」や「かみかみ百歳体操」を取り入れてみませんか？

この機会にぜひご参加下さい。



おもり



養成講座の様子



サロン活動の様子

