

よしみちからのお知らせ

よしみちでは、毎週月曜は10時から、木曜日は14時から
「**おもりの体操**」を行っています。

いくつになっても元気でいきいきとした生活を送る為、今から
筋肉をしっかりとつけておこうと、仲間と一緒に楽しく活動
をしています。誰でも参加できる簡単な体操です。

おもりの体操とは……

イスに座って自分にあったおもりをつけてゆっくりと手足を動かして行う体操です。



1本220gのおもり
自分にあった重さに
調整できます。



（体操の効果について）

- ※起き上がるのが楽になった
- ※階段の昇り降りが楽になった
- ※筋肉がついて足が上がるようになってつまずかなくなった



☆☆ 体操に参加されている方の声 ☆☆

- ※ 週に2回の体操が楽しみになっている。
- ※ みんなと体操した後のお茶を飲んでおしゃべりするのがとても楽しみ。
- ※ 筋肉がついているか、3月に開催される体力測定を楽しみにしている。
- ※ とにかく自分なりに頑張ってみる。

筋肉が付くと体を動かすことが楽になります。
また、転びにくくなるので、骨を折って寝たきりになることも
防げます。週に1~2回程度で効果があります。
皆さん、**一緒にやってみませんか？**



連絡先

よしみち

75-3069