

いきいき百歳体操リーダーさん募集!

いきいき百歳体操とは?

65歳以上の高齢者の健康づくりのために、筋力運動を中心に柔軟性、バランス能力の向上をめざす体操です。全国的に普及しており、「効果がある」と評判です!

体操はDVD画面を見ながら誰でも行うことができ、個人の筋力にあわせて手首や足首におもりをつけて行います。



❖ あなたの地域や団体において“いきいき百歳体操”を始めてみませんか? ❖

元気で活動的な地域づくりのために、リーダーさんには下記のとおり養成講座を受講していただき、体操の方法などをお伝えします♪

いきいき百歳体操リーダー養成講座について

日程

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
令和4年 6/21 火 10時~12時	令和4年 6/28 火 10時~12時	令和4年 7/5 火 10時~12時	令和4年 7/12 火 10時~12時	令和4年 7/19 火 10時~12時

※1~5回目
まで
受講すること

講座内容

いきいき百歳体操の効果と実施方法、体力測定など

受講場所

沖縄セルラースタジアム 会議室

受講料

無料

受講者の要件

- ・ 運動制限のない20歳以上の那覇市民
- ・ 講座の目的を理解し、受講後に地域で本体操の普及およびボランティア活動ができる方

受付期限

令和4年6月10日までとし、先着順 定員 15名以内

【お問い合わせ・受付先】 受付時間:平日のみ午前10時~17時(午後12時~13時除く)
那覇市ちゃーがんにゅう課 総合事業グループ ☎ 862-9010(内線2425・2430) 担当(田中、金城、知念)