

8期校友会会員のみなさま

いきいき百歳体操で体力アップ

12月3日全体集会学習会

平成元年9月10日

担当グループ：Cグループ・高谷、新井

いきいき百歳体操は、高知県で開発された高齢者の介護予防のための体操です。私たちが、見守り隊として参加しているお元気クラブで行われている体操です。体力アップを図り、動作の軽快さ、転倒予防に有効です。体験してよかったら各地で行われている体操会に積極的に参加してみませんか。

1. 日時 12月3日（火） 10：30から12：00 （9：30～10：30は、全体集会）
2. 場所 浦和コミセン10階14集会室
3. 講師 都築千草様・地域支え合い推進員／看護師
シニアサポートセンタージェイコー埼玉
プラス体操サポーター：2～3名
4. 参加人数の把握 体操では手首、足首におもりを装着します。必要個数の確保のため10月中に連絡する必要があります。グループ毎に参加人員の把握していただきCグループの高谷か新井までご連絡ください。

