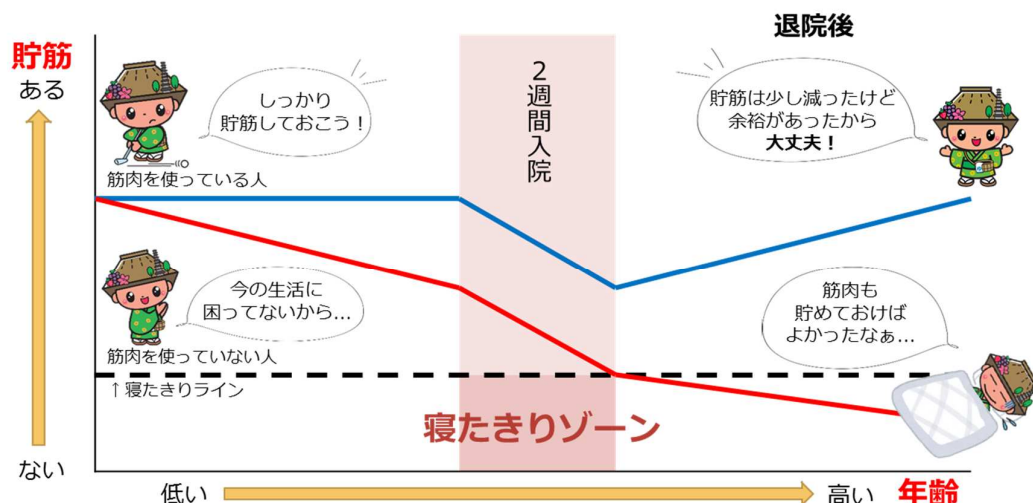


いきいき百歳体操に取り組みませんか？

50歳を過ぎると筋肉が1年間で1%萎縮。

いつまでも自分で行きたいところに行ける体でいるために**貯筋**をしましょう！



太ももの前の筋肉は、
動かさないと**2日で1%減少**
(=通常に加齢変化の1年分)。
ということは…
入院等で2週間動かさないと、
7年分も減少。

**筋肉を貯める唯一の方法は、
使うこと！**なんです。

住民主体の通いの場『いきいき運動クラブ』は、23か所あります！

『いきいき運動クラブ』は地区等で運営している通いの場で、どなたでも参加できます。椅子に座ってDVDを見ながら簡単にできる百歳体操で**転倒予防！**週1回の運動でも筋肉を鍛えることができます。さらに、参加者と楽しくおしゃべりをして**認知症予防！**いつまでも元気に過ごせるように、みんなで楽しく取り組みましょう！

	月	火	水	木	金
9:00 又は 9:30		天神（下染田） 4月～10月 9:00～ 11月～3月 9:30～			地藏（上里3） 9:30～
10:00	こじょう 古城（古城）		八勝寺（馬場）		松原（上里1） 極楽（下城）
13:30	振興館（野中田2） ↑13:15～ 御大師（下里）	かよう（保健センター） 瀬戸口（瀬戸口） 三三（野中田3） 老神（上里2）	城泉寺（辻） 阿弥陀（田上） 市房（下村） なかよし（植木）	毘沙門（上村） 上中（上・中猪） 里宮通り（上染田） 駅前（中里2） 7月～10月 10:00～	浅牧（浅鹿野） ことぶき（山之口） 潮（野中田1）

↓ おすすめのクラブ



かようクラブ

日時：毎週火曜日 13:30～
場所：湯前町保健センター
対象者：**誰でも**
※週2回運動したい人
地区にいきいき運動クラブがない人
他地区の人と交流したい人 など

プラチナクラブ

日時：毎週金曜日 13:30～
場所：湯前町B&G海洋センター
対象者：**男性限定**
※百歳体操のほか、トレーニング
マシンを使った運動もできます。

**R8.8.28
再開**

参加者の声

足の軽くなったけん、続けんば！

長生きしても動けんとは嫌。(家族に)迷惑ばかりけてしまう。

地区の役員ばして、しょんなし行き始めたばってん、
最近「(体の調子の)よかなあ～」って思うようになった。

体操ば始めてから、登山後の足の痛みは感じらん。
効果は、十分あっぱい。



町では、専門職の講座や保健センター職員のお話、脳トレ、体力測定、健康相談、
立ち上げ支援などを行っています。
何かありましたら、お気軽にご相談ください。
湯前町保健センター TEL0966-43-4112