

# いきいき百歳体操とは？

- ①誰でも簡単！椅子に座ってできる体操
- ②歩く力の向上の他基礎代謝増加などの効果が！
- ③健康づくりだけでなく仲間づくりの場としても！

この体操は週2回程度を3か月継続することで転びにくい体づくりの効果が実感できると言われています。

今回は、初回の体験会です。百歳体操を継続して実施できるように、さくらんぼⅡ番館の場所は無料で提供します。是非、ご参加ください。

