

センター名:志和堀地域センター



講座名:ロコモ予防体操教室

講座のねらい:

加齢に伴う筋力やバランス能力の低下を防ぎ、立つ・歩くなどの基本動作をいつまでも自分の力でできるようにする。健康寿命を延ばしいきいきとした日常活を送るための体づくりのサポートをします。

講座内容:

月に1回 1時間程度の有酸素運動を始め、脳トレや口腔ケア実施します。ミュージックにあわせて、ノリノリで体を動かし、軽い汗を流します。

参加者の声

『百歳体操より少しきつい体操なので良い』

『ノリの良い音楽で楽しい♪』

