

元気いっぱい
なっほしい

みんなと楽しく運動しましょう

転倒しにくい身体をつくりましょう

いきいき 百歳体操

バランス
能力 UP

筋力 UP



どんな体操なの？

「おもり」を手首や足首につけて、座って行う運動です。
「おもり」はその方の筋力や体力に合わせて0kgから2kgまでの
10段階に調整できます。（DVDを観ながら行います）

日時：毎週木曜日 10：00～（30分程度）

対象：65歳以上（毎週通う意欲のある方）
体力に自信がない方も参加できます。
動きやすい服装でお越しください。

場所：長居プール 1階ロビー

費用：無料

定員：30名



<https://pool.nagai-park.jp/>



〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園 1-1 長居公園内

長居プール ☎ 06-6609-1580