

元気いっぱいになっ
てほしい

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)

9/18(木)・9/25(木) 10:00～体験会 開催

事前申込不要(当日お集まりください)

日時：10月から毎週木曜日 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