



白十字会
ドリームケア

百歳体操

始めました

涼

いきいき

ひゃくさい

たい

そう

おもり



「いきいき百歳体操」とは…

手首や足首に軽い重りをつけて、主要な筋肉に刺激を与えながら行う体操です。体力に自信のない方も、車椅子の方も、ご自身のペースで参加いただけます。週1～2回程度続けることで、全身の筋力向上が期待できます。筋力がつくことで、立ち座りが楽になる、転びにくくなるといった身体的な効果に加え、気持ちが前向きになるなど、精神面での効果も期待できます。



お問い合わせはドリームケア各事業所まで

ドリームケア大塔

TEL (0956) 33-7621

ドリームケア戸尾

TEL (0956) 23-3370

ドリームケア花高

TEL (0956) 39-2112

ドリームケア有福

TEL (0956) 27-0688

ドリームケア須田尾

TEL (0956) 27-8161

ドリームケア大野

TEL (0956) 56-3208

ドリームケア石丸(福岡) TEL (092) 894-3388