

筋肉アップを目指しませんか？

「いきいき百歳体操」

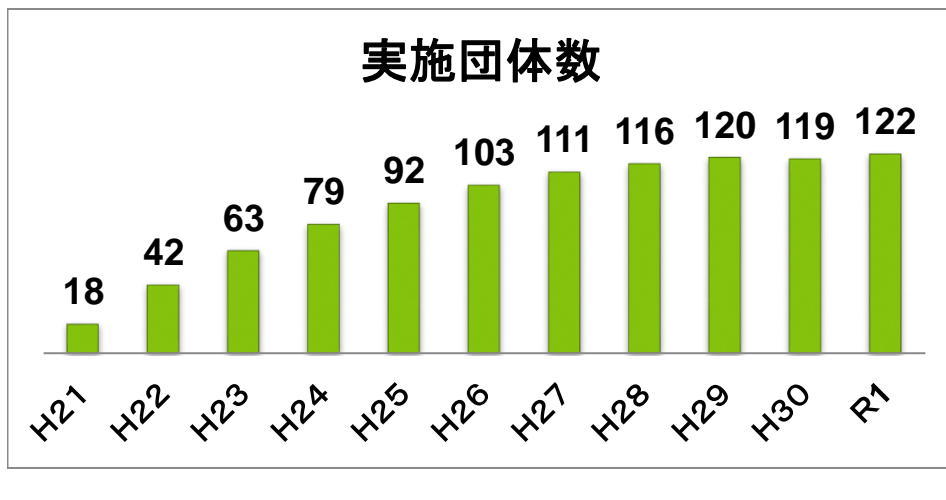
「高齢者が運動しても効果がない」と思っていませんか？

研究では、体操等の運動により、ほとんどの高齢者は筋力や体力が向上し、その結果、生活の満足度の向上などの効果が認められています。

☆市では、「いきいき百歳体操」がいろいろな場所で実施できるよう様々な取り組みをしています。

●いきいき百歳体操市内の広がり

平成21年度より開始した、いきいき百歳体操は、現在市内122か所の実施団体があります。参加者からは「体がらくになった」「膝の痛みがなくなった」「友達に会えるのが楽しみ。うれしい。」といった声が聞かれています。



いきいき百歳体操マップ

ができました♪

活動団体の活動場所、参加の仕方などを検索することができます。

草津市ホームページ→くさつマップ

(公開型GIS)→医療・健康:いきいき百歳体操マップ」に公開中です。

下記のQRコード読み取りからでも御覧いただけます！



まずはお気軽に下記までご相談ください♪

問い合わせ・申込先：草津市役所 長寿いきがい課 電話 561-2372

※出前講座は、5名以上のグループや団体に限ります。

※1か月前までに、ご相談・お申込みをお願いします。ご希望の日時によっては、調整をさせていただく場合がありますのでご了承ください。

※講座は、1時間半程度のお時間をいただき、講座と体操の効果をみるための体力の評価をさせていただきます。