

健康寿命をのばす市民運動
しゅうなんスマートライフチャレンジ

いきいき 百歳体操

重たい物が
楽に運べる
ようになった

階段の昇降が
楽になった

『手軽に』『とっても簡単』『筋力アップ』

おもりを付けて行う体操を紹介します。

体が動きやすくなりますよ！

【対 象】
概ね65歳以上の
5名以上のグループ



まずは、体験して
みようかな。

現在、市内 111 か所で
1,400人が 週1回 実施中！



体験出前講座も開催中。下記までご連絡を。

＊お問合せ＊

周南市役所 地域福祉課

☎0834-22-8462