

体操・運動・交流の場

# 金山ミニサロン



【健康づくりと集いの場、始めます♪】

①いきいき百歳体操 場所：集会室 ※詳細は裏面に記載

簡単な体操による体力作りで、事故やケガのない生活を目指しましょう！

②軽スポーツ 場所：集会室 例：輪投げ、ポッチャなど

スポーツを通して交流しながら、健康的に汗を流しましょう！

日時：主に木曜日 9:30～11:30

※事業がある日は休みか月曜日に代替、希望者に予定表お渡しします

場所：金山町老人福祉センター「やくし苑」

対象：金山町内に在住する高齢者

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

料金：無料

申込み：社会福祉協議会まで（一週間前まで予約）

備考：8名以上で予約の場合、福祉バスによる送迎も可能です。

※新型コロナウイルス感染症対策にご理解、ご協力をお願い致します。



【問い合わせ先】

金山町社会福祉協議会

〒999-5402 最上郡金山町大字金山561

☎0233-52-2099

90歳を超えてからでもはじめられます！

いきいき



かねやま版



百歳体操



## どんな体操？

- ◇おもりを使った筋力運動の体操です。  
0kg～2kgまで、筋力に合わせておもりを使用し、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

## 体操を続けるとどうなる？

- ◇まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。  
また、バランス力や踏ん張る力が高まり、転倒しにくくなるので、ケガを防いだり、寝たきりになることを防ぐことができます。  
※週2回程度でも十分効果はあると言われています。

杖無しでも  
歩けるようになった！

イスから楽に  
立ち上がれる！



つまづくことが  
少なくなった！

膝の痛みが  
軽くなった！

【問い合わせ先】

金山町社会福祉協議会 柴田まで ☎52-2099