



Let's 逗子しおかぜ体操



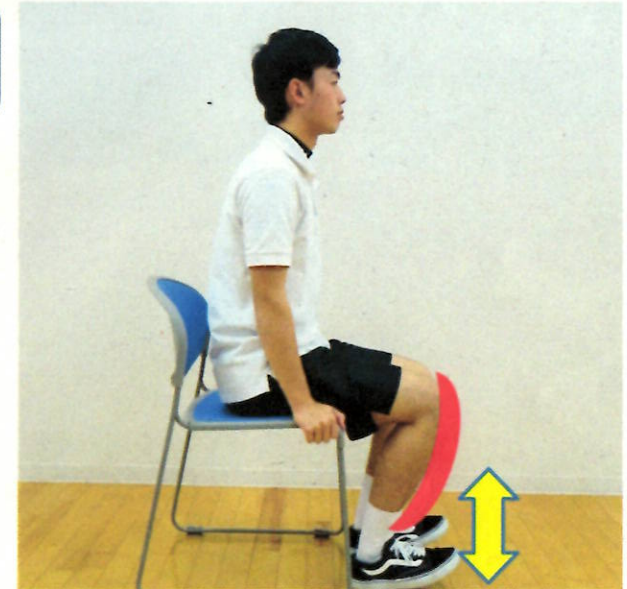
逗子しおかぜ体操は、下肢筋力・バランス能力・柔軟性の維持向上を目的としたオリジナルの体操です。
楽しく続けて筋力UPをめざしましょう！！

膝伸ばし



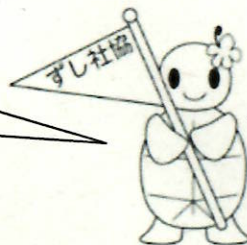
立ち座り、階段昇降などをする際に使う筋力の強化です。

踵上げ



躓きやすくなった方には効果的。
つま先を持ち上げる筋力の強化です。

会場・参加者の声・問合せは
裏面をCHECK！



実施会場

	実施地区	日程	時間	場所	備考
①	下桜山地区	毎週火曜日	10:00～11:30	桜山公園	朝7:00の時点で雨であれば中止です。
②	山の根親交会	第2、3、4水曜日	10:00～11:00	山の根親交会館	口腔体操などもする時があります。
③	新宿地区	第1、3、4月曜日	10:00～11:00	新宿会館	令和とともに立ち上がった教室です。
④	久木町内会	毎月 第2 金曜日	10:00～12:00	久木会館	偶数月は久木サロンの中で行います。

参加者の声

週1回行うことで、足が軽くなった気がします。ビデオを見ながらなので自分のペースで行えます。(80歳代男)



体操をはじめて、お腹まわりが細くなり、ズボンのサイズが1サイズおちました。(80歳代女性)



ひとりだとなかなか続かない体操だけど…仲間で集まりお話ししながら、自然に体操ができています。(70歳代女性)

問い合わせ・申込先

- ①、②、③ 逗子市中部地域包括支援センター
④ 逗子市西部地域包括支援センター

電話:046-872-2480

電話:0467-24-6866