

# 地域包括支援センターだより No. 4

発行月：令和元年 9月

## 仲田区 100歳体操におじゃましてきました！

毎週 月曜日  
14:00～ 仲田公民館にて活動中



仲田区の100歳体操元気よく活動中です。

仲田区で毎日行っているゲートボールに、100歳体操の終わりそのまま向かう方々もいらっしゃいます。「いきいき百歳体操」は、いすに腰をかけ、①準備体操・②筋力運動・③整理体操の3つの運動を行います。

一人で体操するより、皆で体操するのは長続きの秘訣ですね！

