

北空知地域医療介護連携支援センター

ホームページ掲載用 社会資源・インフォーマルサービス情報

事業 サービス名称	いきいき百歳体操（スマイル11） いきいき百歳体操（三久ファミリー）
事業 サービス内容	まちの中心部から離れ、より小さなコミュニティで近所の馴染みある方たちが定期的に集まって運動しています。 平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力運動の体操をイスに腰掛け、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では、0kgから2.2kgまで、10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。
対象者 要件 負担金 手続き方法 等	健康に関心のある方 場所：・スマイル11 — 11区第六会館 ・三久ファミリー — わかち愛ひろば *NPO法人わかち愛もせうしにお問い合わせください。
その他	
問合せ 申込み先	NPO 法人わかち愛もせうし TEL 0164-32-4111
情報掲載ウェブ ページ URL	