

いきいきスマイルアップ体操！ ができました！

「いつまでも元気で自分らしく生活したい」そんな皆さんの思いを実現するためには、生活に運動を取り入れる必要があります。コロナ禍による自粛傾向が続く今こそ、自宅における健康維持や、地域における介護予防を行うことが大切です。

自宅や身近な場所で、運動を生活の中に取り入れてみませんか？

「いきいきスマイルアップ体操！」ってどんな体操？

- 自分の体力に合わせて、立って行うバージョンと椅子に座って行うバージョンがあります。
- 映像を見ながら行います。ゆっくりとした簡単な動作なので高齢の方、体の弱い方など、どなたでもできる体操です。



～活用例～

自宅で体操！

通いの場で仲間と

一緒に取り組む！

毎日の習慣に！



～希望される方に DVD を無料でさしあげます～

*対象：山陽小野田市民

*DVD 所要時間：約20分程度

*料金：無料

*問い合わせ：地域包括支援センター（高齢福祉課内）

☎82-1149

*受取窓口：地域包括支援センター（高齢福祉課内）

保健センター（健康増進課内）

