

# いきいきスマイルアップ体操！

## をしてみませんか！！

「いつまでも元気で自分らしく生活したい。」それを実現していくためには、生活の中で継続した運動の実践が必要です。自宅で、地域で、健康増進や介護予防に取り組もう！！

### 「いきいきスマイルアップ体操！」ってどんな体操？

簡単な動きで、楽しく行うことができ、日常生活の動作が楽になるような全身を使った体操（約20分程度）になっています。

- 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。
- 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！

通いの場で仲間と

一緒に！

毎日の習慣に！



「いきいきスマイルアップ体操！」DVD 無料配布中！！

\*対象：山陽小野田市民

\*問い合わせ先：地域包括支援センター（高齢福祉課内）

TEL0836-82-1149

\*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）

