

確実にあなたを変える！

週1元気アップ★

きつくないみんななできる体操

3か月でコツが
掴める講座
受付中

誰でもできる簡単な体操です
膝が痛い方には椅子に座ってできる体操もあります。

どんなことを
するの？

- ◎住民の方の運営で
- ◎きつみんな体操と各サロンでやりたいことを
- ◎週1回、6人以上で集まってします！

3か月の支援の詳細は裏面へ★

市内で週1回体操を続けている人の声

手すりを使わずに
階段をのぼれる
ようになった

こけそうな時に
踏ん張れる
ようになった

みんなで集まって
やるから気持ちが
明るくなった

膝の痛みが
なくなった

風邪を
引かなくなった

自分の体の弱点に
気づけた

できることが増えた

受付・問い合わせ

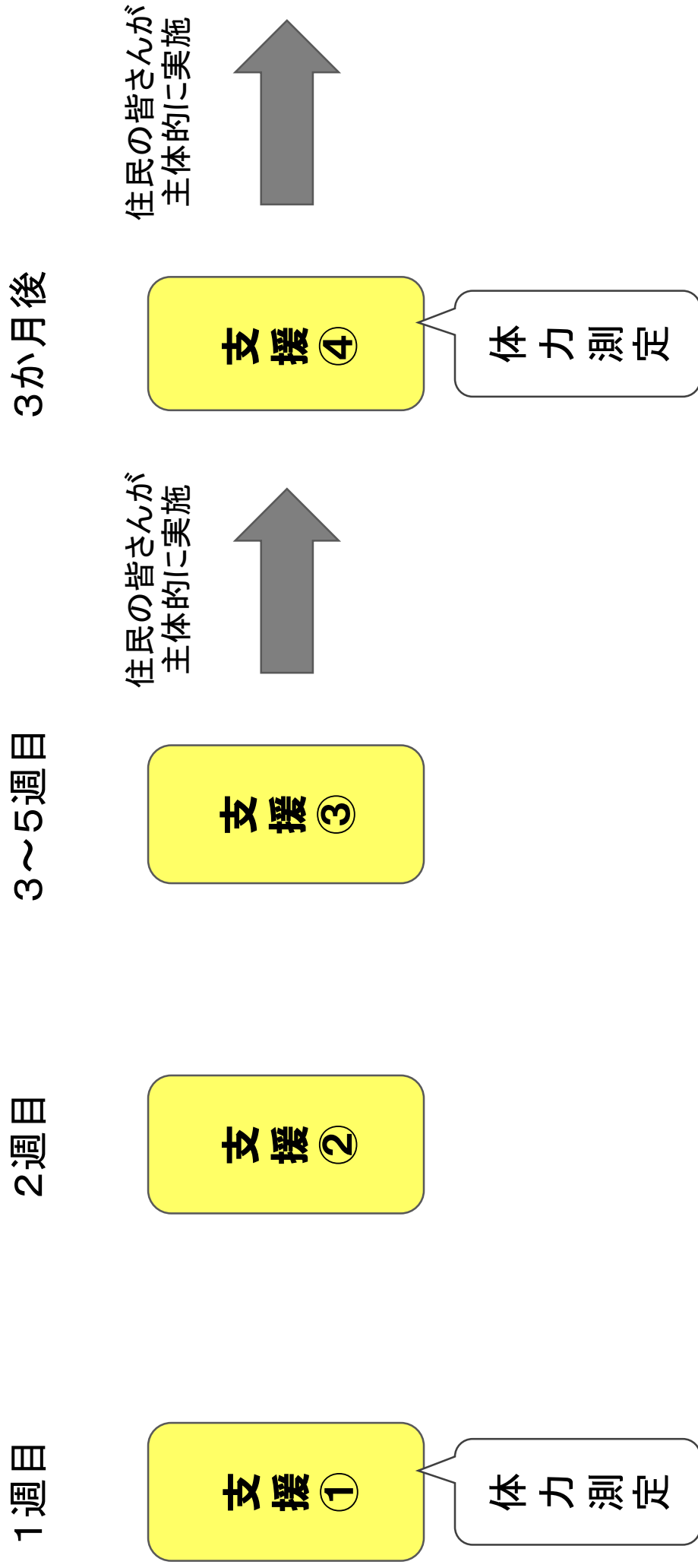
杵築市医療介護連携課

担当：

☐課直通

0977-75-2404

3か月の取組の流れ



支援の中で

※効果を高める体操のコツを伝えます

※筋力をつけるために必要な食事のポイントも伝えます