

ますます元気教室



inウエルガーデン大宮

いきいき百歳体操の体験や口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学ぶ教室です。

9/29に第1回が開催されました！

さいたま市主催の地域の方向けのイベントです。



いきいき百歳体操とは
おもいの入ったバンドを
使って日常生活には欠か
せない腕や足などの筋肉
をきたえる6種類の介護
予防の体操です。

少ない運動でもみんなと一緒に運動することが介護予防になる可能性があります！



先生方のサポートにより体力測定から運動まで安全で楽しく実施されました！

日程

9/29

10/6・10/13・10/20・10/27

11/10・11/17・11/24

12/1

※火曜日開催

時間

9:30~11:30

たくさんのご参加

ありがとうございました！

