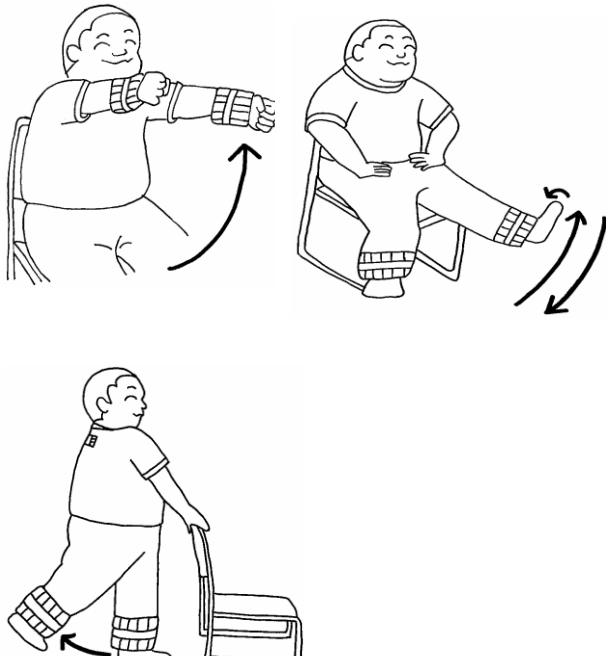


## いきいき百歳体操

1回当たり39分、錘をつけて行う筋力体操。  
週1回から週2回、継続して行う。  
準備体操、筋力運動、整理体操からなる。



### 実施者の評価

①体が軽くなった②動きやすくなった③階段の昇降が楽になった④布団からの起き上がりが楽にできるようになった等体調や生活により変化を感じている。

