



一緒にからだを動かしましょう！



筋力アップ、脳の活性化、

認知症予防にもおすすめ！

約5分間の簡単な体操で、座って行うこともできます。

はじめての方もお気軽にご参加ください。

健康テラス

恒例

みんなできいきいき！

やまと健康体操！！

2019年 火 火 火
10/22 11/26 12/24

14:00～14:30 *入退場自由

大和市文化創造拠点 シリウス 4階図書館 健康テラス

申込不要・当日先着16名

参加無料

やまと いきいき健康体操とは？

平成20年度に東海大学「USR型社会貢献プロジェクト・高齢者いきいきプロジェクト」として、大和市と東海大学との協働により作成した、大和市独自の健康体操です。

立位（立って行う体操）と座位（イスに座ったままで行う体操）の2つのパターンがあり、夏に行われる「阿波踊り」の動きで大和市らしさも取り入れています。