



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。

2017年

日時

12月5日、19日（火）

14:00～14:30

場所

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



やまと健康体操！！

みんなでいきいき！

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。