

大和市文化創造拠点 シリウス

主催：やまとみらい（大和市文化創造拠点 指定管理者）



一緒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 4月11日（火）、16日（日）

14:00～14:30 \*途中からでもどうぞ！

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！！

健康テラス  
恒例

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。