

ケーブルテレビでちょっこやってみよまいけ！

# いきいき百歳体操の ポイント放送中

何歳からでも  
筋力アップ！

みんなで集えば  
心もいきいき！



国場健康運動指導士と  
宮原保健師が出演中！

<放送時間>

1日3回（5分間）

①8:55～9:00 ②12:55～13:00 ③16:55～17:00

<内容>

- ・筋力運動のポイントをご紹介！
- ・5種類あるポイントを1か月1種類ずつ放送！
  - 腕を前に上げる運動
  - 腕を横に上げる運動
  - 脚の横上げ運動
  - 椅子からの立ち上がり運動
  - 膝を伸ばす運動



問合先：砺波市地域包括支援センター

TEL 0763-33-1111(内線156)