

## いきいき百歳体操交流会が開催されました。

令和元年11月1日（金）B&G海洋センターで「いきいき百歳体操交流会」が開催されました。いきいき百歳体操は週に1回、40分重りをつけて運動をすることで、下肢や腕の筋力を強化して、日頃の生活動作をスムーズにし、転倒予防することを目的としています。併せて仲間との会話やふれあいによる認知症予防も図ります。交流会には町内13地区の皆さんが集まり、地域包括支援センターから町内の開催状況を聞いた後、各地区の活動報告をしました。

