



もっと元気に！

始まってま～す

# あっ晴れ！もも太郎体操

## 始めよう！続けよう！



開催日時

毎週日曜日と火曜日

10時から約1時間

場所 前土田集会所

費用 無料



### ①ストレッチ体操

#### 体の柔軟性の向上

- けがの予防
- 血行の促進
- 疲労回復

### ②筋力

#### トレーニング

#### 足の筋力・歩く力の向上

下半身の筋力を高める



日常生活の動作を楽に！

### ③お口の体操

#### 口の機能向上

- おいしく安全に食べられる
- 楽しく会話ができる

制作 岡山市ふれあい介護予防センター

問合せ 前土田町内会 土田福寿会 すこやか in 前土田

