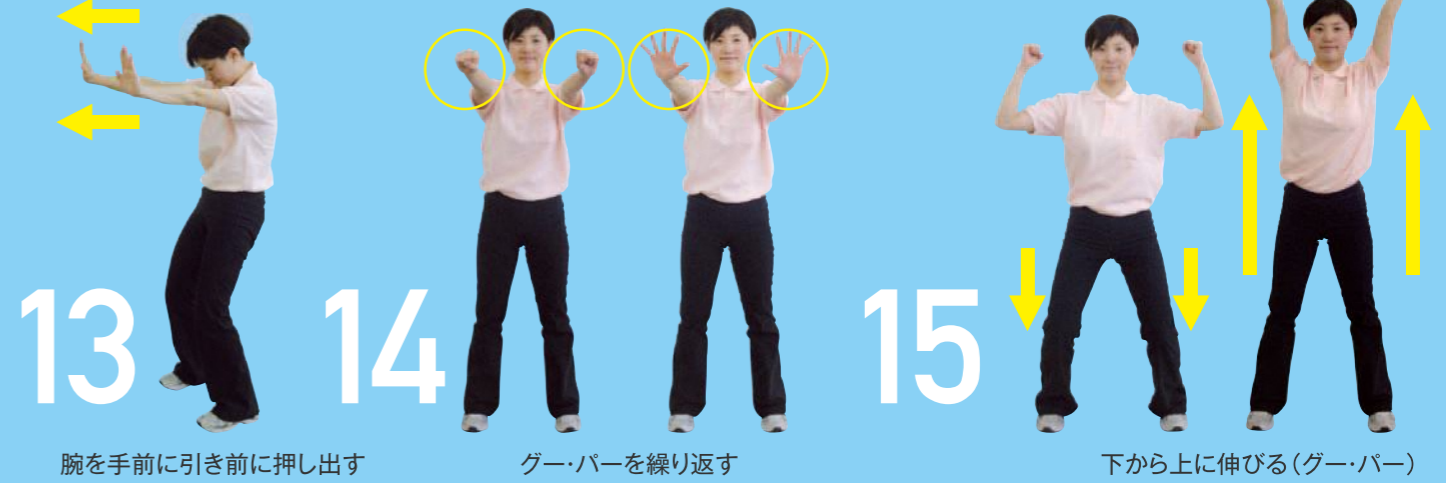


元気に3776体操で 高齢期をいきいき元気に過ごそう!!

元気に3776体操ってどんな体操?

- 短時間で効果的な全身運動が行えます。
- 簡単なリズム体操や筋力アップのための体操が盛り込まれています。
- 映像をみながら楽しく、いつでもだれでも行えます。
- 立ったままで行える体操に加え、足腰に不安がある人のために座ったままでも体操が行えます。



16~19を立って行う方で、不安な場合は手すりや椅子の背もたれなどにつかまって行いましょう。

体操は継続して行うことが重要です。いつまでも健やかに過ごしていくために、定期的に元気に3776体操を行いましょう!