

鹿児島県出水市米ノ津町発！ 笑顔で筋肉を鍛えて健康寿命をのばす地域の体操教室！

独自の筋肉づくりに着目した体操を誰もが続けられるように、動画を作成し教室で実践。運動後の牛乳摂取と定期的な骨格筋測定で筋力アップを実感。地域の通いの場として出水市初の通所型サービスB事業を実施中。



筋肉を鍛えて健康寿命をのばそう～！



DVDを見ながらみんなで体操！笑顔の通いの場！

日時 毎週木曜日 午前2部制
①9時 ②10時30分
会場 JA 鹿児島いずみ米ノ津支所会議室
内容 体操, ストレッチ, 歌, 脳トレ, 踊り,
運動後に牛乳とビスケット摂取
参加費 各回100円 **のぼりが目印～**



私たちが自ら出演！

動画絶賛公開中



第10回健康寿命をのばそう！アワード受賞（介護予防・高齢者生活支援分野）「厚生労働省老健局長優良賞 団体部門」
出水市介護予防・日常生活支援総合事業通所型サービスB事業 2021年度より実施中
出水市高齢者元気度アップ・ポイント事業 ポイント付与対象

米ノ津東地区コミュニティ協議会 鹿児島県出水市米ノ津町13-38 TEL0996(79)3992
<https://komehigasi.sakura.ne.jp/index.html>