

介護予防を始めよう



笑顔が集まり
身体も心も
軽くなって

自由が丘地区 71才女性



一歩ふみだす
勇気をもって!

別所地区 74才女性

三木市ご当地体操

みっきい



いきいき体操

誰かの世話に
ならないよう、自分の
ために続けています!

吉川地区 92才男性

病院のリハビリと
同じ事をしているのが
元気の秘訣です!

志染地区 女性



今週も
また、逢えた!
体操で仲間に
会える喜び!

緑が丘地区 81才男性



休まず続けて
健康づくり!
仲間の笑顔が
生きる力を作り出す

89才男性

三木東高等学校 山中優奈 さん作品

ご自宅の近所に集える場所を立ち上げてみませんか

既存教室への参加者も募集中!

問い合わせ先
三木市健康福祉部 介護保険課 介護予防係
電話 (0794)82-2000

この体操は、日常生活に必要な筋力・体の動き・バランスを身に着け、健康寿命の延伸やフレイル予防にも役立ちます。

市のホームページでも動画が視聴できます

令和3年発行