

ころばん体操で自分らしく 健やかに

START

こんな悩みありませんか？

膝や腰が痛い
よくつまずく
歩くのが遅くなってきた
外出や人と会う機会が減った
元気に年を重ねたい！

予約は不要で、無料。
※詳細は区ホームページ参照 →



ころばん体操に参加！



※吹き出しは体操の効果を示しています。

緑: 身体的効果 ピンク: 心理的効果 水色: 社会的効果

腰や膝のこわばりがやわらぐ
あれ？ちょっと楽かも

「若いわね」と言われて自信がつく
鏡の前の自分がちょっと好き

ふらつきが減る
転びにくくなってきた！

歩く距離が少しずつ伸びる
杖がいらなくなった！！

友達が増えた
おしゃべりが楽しい★

外出が習慣になる
怪我をしても回復が早い
おしゃれを楽しむ余裕ができた

生活にメリハリが出てきた
体操の日が待ち遠しい

顔なじみが増えてきた
今日も来たよ

リーダー養成講座受講
体操リーダーになろう♪

サクセスフルエイジングとは、
自分らしく健やかに年を重ねること

サクセスフルエイジング

GOAL

