

きらめき市民大学

ハッピー体操 ご参加ください！

強靱な足腰

バランス力

○日時

①第2・4月曜日
10:00~11:30

男性向け

②第3月曜日
14:00~15:30

○持ち物 ※必ずご持参ください
上履き・フェイスタオル・バスタオル・水分

【男性向け】ハッピー体操は、
きらめき市民大学
だけ！

令和4年度ハッピー体操体力測定会

■ : 初回参加者
■ : 複数回参加者

単位：秒

開眼片足立ち



開眼片足立ち・30秒立ち上がりでは、
バランス能力と下肢筋力の状態が分かります！

バランス能力と下肢筋力とは、
歩く・立ち上がるの動きで使う重要なものです。

ハッピー体操に日常的に参加することで、
転びにくく、いつまでも自分の足で歩くことができる
などの効果が得られることが分かりました！

単位：回数

30秒立ち上がり



問い合わせ先

東松山市総合福祉エリア介護予防事業担当 TEL 22-5561