

いきいき百歳体操おもりカバーを販売しています

生活介護 NPO ワークショップ'99 では、いきいき百歳体操で使用するおもりカバーを作成販売しております。おもりカバーは、障害のあるメンバーが一生懸命作成しています。おもりは9本まで入れることができます。(1本0.2kg)

店頭販売の他、郵送をご希望の方は専用の FAX 用紙に必要事項を記入の上ご注文下さい。
※名入れの場合は、ご相談ください。

①生活介護・NPO ワークショップ'99

*住所：〒536-0016 大阪市城東区蒲生4-8-14

電話：06-6180-1190 FAX：06-6180-1191

*営業時間 月曜日～金曜日(10時～16時) *必ず事前に電話し予約が必要

*おもりカバー一つ400円(料金は個数によります) 郵送の場合は+送料。

色は4色(桃・青・緑・黒)からお選び頂けます。在庫によっては

製作にお時間を頂く場合がございます。100個以上まとめ単価350円



いきいき百歳体操は介護予防を目的に高知市の理学療法士により開発されました。内容は手首や足首に専用のリストバンドを付けて、体力に合わせて重りを1~8本付けて、ゆっくり身体を動かしていきます。運動のメインは筋力運動(これにバランスと柔軟性の要素をプラス)また、日常生活で必要とされる動作、それらに必要な筋力をアップ(物を持つ・立つ・歩く+ケガや痛みの予防改善)となっています。