

みんなと一緒に体力づくり

映像を見ながら楽しく運動♪

# あべじゅ ~ 体操



## あべじゅ ~ 体操とは？

あべじゅ~とは新庄弁で「行こうよ!」という意味です★

健康でいきいきとした生活を送れるようにと高知市で考案された体操「いきいき百歳体操」と、さらに新庄市体育館では、ケガ防止やスポーツをするにあたってのパフォーマンスアップとして、軽い筋力トレーニングも取り入れます！

## 体操は毎日するの？

いいえ。筋力を効果的に高めることができる週に1~2回行います。体操をして筋力がついてても、継続しなければ筋力は元にもどってしまいます。  
一番大切なのは継続することです。

## ★体操の一例★



★日 時：2022年4月~2022年10月  
毎週 月・木曜日 午前10時~（祝祭日を除く）

★場 所：市体育館（会議室）

★参加費：無 料

★持ち物：水分補給の飲み物・汗拭き用タオル・動きやすい格好・内履き

★お問い合わせ

新庄市体育協会 〒996-0002 新庄市金沢 3072-2 新庄市体育館内  
《TEL》22-0681 《Mail》shintaikyo@estate.ocn.ne.jp