

第3クール、始まります！

いきいき 100歳体操

誰でも簡単！
無理なく続け
られます。

一人で続かない
ならみんなで
一緒にやろう！



●日 時：第1回 10月2日（金） 9:30~10:30

※第2回以降の日程は裏面をご確認ください。

●場 所：津田市民センター

●内 容：介護予防のための運動（おもりを使った体操）

●対 象：65歳以上の介護予防に興味のある方

●参加費：無料

●持参物：お茶・タオル・動きやすい服装・運動靴

◎ 詳しい日程は、裏面をご覧ください。

100歳体操ってどんな体操？

ゆっくりと手足を動かしたり、重りを使って行う筋力運動です。
映像を見ながらイスを使って行うので、どなたでも簡単に、安心
して行うことができます。

申込み・問合せ先

主催：津田市民センター（電話 0829 - 72-0336）

10月～12月

	日にち	時間	場所	内容
第1回	10/2(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第2回	10/9(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第3回	10/16(金)	9:30～10:30	第3・4会議室	スペシャル
第4回	10/23(金)	9:30～10:00	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第5回	10/30(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第6回	11/6(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第7回	11/13(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第8回	11/20(金)	9:30～10:00	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第9回	11/27(金)	9:30～10:30	第3・4会議室	スペシャル
第10回	12/4(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第11回	12/11(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第12回	12/18(金)	9:30～10:30	第3・4会議室	スペシャル
第13回	12/25(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル

※日程や会場については予定です。天気等の状況により急遽変更する場合があります。

※体操の組み合わせ（30分バージョン、スペシャルバージョン、かみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操）については、状況によって変更します。

※途中の参加も大丈夫です。体操の時間は30分～1時間程度になります。

※毎週火曜日10時から、れすとはうす「花かご」（佐伯中央病院隣）で同様の100歳体操を行っておりますので、日程が合わない方はそちらへの参加も可能です。こちらの問い合わせは社会福祉協議会佐伯事務所（☎72-0868）になります。