

募集中!

第2クールが始まります!

いきいき 100歳体操



暑さに負けない
体力作り!

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 令和3年7月13日(火) 9:30~10:30
- 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：飲み物・タオル・動きやすい服装・運動靴

※2回目以降の日程は裏面をご確認ください。

暑さが本番のこれからの季節、今まで続けてきた方、これから始めようと思う方、体力をつけたいと思う方、ここへ来て一緒に体操をしましょう。ぜひ参加をお待ちしております。

申込み・問合せ先

津田市民センター

電話 0829 - 72 - 0336

【日 程】 7月～9月



	日 程	時 間	会 場	内 容
第1回	7/13(火)	9:30～10:20	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第2回	7/20(火)	9:30～10:20	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第3回	7/27(火)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル 図書館職員による本の紹介(20分)
※8月から金曜日に戻ります。お間違えのないようご注意くださいね。				
第4回	8/6(金)	9:30～10:20	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第5回	8/13(金)	9:30～10:20	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第6回	8/20(金)	9:30～10:20	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第7回	8/27(金)	9:30～10:30	第3・4会議室	しゃきしゃき・スペシャル 図書館職員による本の紹介(20分)
第8回	9/3(金)	9:30～10:20	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第9回	9/10(金)	9:30～10:20	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第10回	9/17(金)	9:30～10:20	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第11回	9/24(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル 図書館職員による本の紹介(20分)

- * 日程や会場については予定です。天気等の状況により中止や変更する場合があります。
- * 体操の組み合わせは、原則かみかみ（しゃきしゃき）100歳体操→スペシャルバージョンです。
- * 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。

※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止となる場合もあります。