

第2クール始まります！

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7年 7月4日(金) 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（水分補給用）・タオル

※動きやすい服装でご参加ください

※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	7/4(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第2回	7/11(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第3回	7/18(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第4回	7/25(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第5回	8/1(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	8/8(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第7回	8/15(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	8/22(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第9回	8/29(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第10回	9/5(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第11回	9/12(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第12回	9/19(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第13回	9/26(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・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中止や変更する場合があります。

* 途中の参加も大丈夫です。