

第3クール、始まります！

# いきいき 100歳体操



簡単な体操なので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3日（金）** 9:30~10:30

※第2回以降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

—— 申込み・問合せ先 ——

主催：津田市民センター（電話 72-0336）

# 【日 程】 10月～12月



|      | 日 程      | 時 間        | 会 場     | 内 容          |
|------|----------|------------|---------|--------------|
| 第1回  | 10／3(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  | 10／10(金) | 9:30～10:30 | 第1・2会議室 | しゃきしゃき・スペシャル |
| 第3回  | 10／17(金) | 9:30～10:30 | 第1・2会議室 | しゃきしゃき・スペシャル |
| 第4回  | 10／24(金) | 9:30～10:30 | 第1・2会議室 | しゃきしゃき・スペシャル |
| 第5回  | 10／31(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  | 11／7(金)  | 9:30～10:30 | 第1・2会議室 | かみかみ・スペシャル   |
| 第7回  | 11／14(金) | 9:30～10:30 | 第1・2会議室 | かみかみ・スペシャル   |
| 第8回  | 11／21(金) | 9:30～10:30 | 第1・2会議室 | かみかみ・スペシャル   |
| 第9回  | 11／28(金) | 9:30～10:30 | 第1・2会議室 | かみかみ・スペシャル   |
| 第10回 | 12／5(金)  | 9:30～10:30 | 第1・2会議室 | しゃきしゃき・スペシャル |
| 第11回 | 12／12(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 | 12／19(金) | 9:30～10:30 | 第1・2会議室 | しゃきしゃき・スペシャル |
| 第13回 | 12／26(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。天候により、中止や変更となる場合もあります。

\* 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。