

いきいき百歳体操

参加者募集

かみかみ

まちづくり協議会
福祉の会 責任者

田中 和夫

腕や脚の曲げ伸ばしや脚を横にあげる運動で高齢者の健康寿命を向上させる30分ほどの体操、あなたもやってみませんか「いきいき百歳体操」



日時：毎週（木曜日）13：30～（約1時間半）

場所：中央市民センター 多目的ホール（1階）

注）悪天候〔警報・特別警報〕は、中止します。

★問合せ先：中央市民センター ☎0829-20-1266

《 日程 》

10月 ② . 9 . 16♣ . 23 . 30 日

11月 6 . 13 . 20♣ . 27 日

12月 4 . 11 . 18♣ . 25 日

* ○ 10月2日は、体力測定 を実施します。

* ♣ 10月16日, 11月20日, 12月18日は、けん玉レク

- ① 参加費は、無料です。
- ② 動きやすい服装でお越し下さい。
- ③ 水分補給の飲み物、汗拭き用タオルを持参下さい。

※ 参加希望の方は、当日直接会場にお越しください。