

いきいき 100 歳体操 10 月～12 月 日程

	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。

【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

※動きやすい服装でご参加ください



《申込み・問合せ先》津田市民センター 電話 0829 - 72 - 0336