

# いきいき 100 歳体操 1 月～3 月 日程

	日 程	時 間	会 場	内 容
第1回	1／9(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第2回	1／16(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第3回	1／23(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第4回	1／30(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第5回	2／6(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	2／13(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	2／20(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	2／27(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	3／6(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第10回	3／13(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第11回	3／20(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第12回	3／27(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。

【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