



今年度も始まりますよ！

暖かい季節、体を動かしませんか！

いきいき 100歳 体操



参加者募集中

運動で
ココロも身体も
リフレッシュ

1人では続かなか
なくてもみんな
でやれば大丈夫

誰でも簡単に
続けられます

途中参加も
大丈夫

【日 時】第1回 令和8年4月3日(金) 9:30~10:30

※第2回以降の日程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】飲み物（水分補給用）・タオル

※動きやすい服装でお越しください。

【日 程】 4月～6月



	日 程	時 間	会 場	内 容
第1回	4/3(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	4/10(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	4/17(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	4/24(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	5/1(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第6回	5/8(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第7回	5/15(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第8回	5/22(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第9回	5/29(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第10回	6/5(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	6/12(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	6/19(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	6/26(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。体操の時間は30分～1時間程度になります。