

# いきいき 100 歳体操 7月～9月 日程

	日程	時間	会場	内容
第1回	7/3(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第2回	7/10(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第3回	7/17(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第4回	7/24(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第5回	7/31(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第6回	8/7(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	8/14(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	8/21(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	8/28(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第10回	9/4(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第11回	9/11(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第12回	9/18(金)	9:30～10:30	第1・2会議室	かみかみ・スペシャル
第13回	9/25(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。体操の時間は 30 分～1 時間程度になります。

【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(水分補給用)・タオル

※動きやすい服装でご参加ください



お元気な  
お越しく  
ださい

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