

いきいき百歳体操

かみかみ

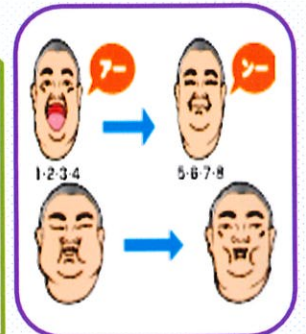
参加者募集

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 》 11月12日：ウェルウェルの日

10月 ① . 8 . 15 . 22 . 29 日

11月 5 . 12 . 19 . 26 日

12月 3 . 10 . 17 . 24 . ~~31~~ 日

* ○ 10月1日は、体力測定を実施します。

* 🧑 10月15日、11月19日、12月17日は、けん玉レク

* 🍵 12月24日は、茶話会（希望者会費300円）します。

* ✕ …12月31日は、年末のためおやすみ

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。