

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	10／2(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第2回	10／9(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第3回	10／16(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第4回	10／23(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第5回	10／30(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第6回	11／6(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	かみかみ・スペシャル
第7回	11／13(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	かみかみ・スペシャル
第8回	11／20(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	かみかみ・スペシャル
第9回	11／27(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	かみかみ・スペシャル
第10回	12／4(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第11回	12／11(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第12回	12／18(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 会議室	しゃきしゃき・スペシャル
第13回	12／25(金)	9:30～10:30	津田市民センター 2 階 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。

【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



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