

# いきいき

# 百歳体操

50から100歳代の方へ  
体験のお知らせ



## いきいき百歳体操とは

手首や足首に重りをつけ、  
DVDを見ながら、  
椅子に座って体操します。  
体力・筋力をつけ、  
元気で健やかとした生活を送る  
かたづくりを目指します。

## 体験場所・日時

※ 体操以外の活動も有

場所	曜日	開始時間
本江地域交流センター	月	13:30
道下コミュニティセンター	水	9:45
村木コミュニティセンター	水	13:30
経田コミュニティカフェ潮風	木	10:00
青島2区公民館	木	13:00
平成松の湯	木	13:30
天神コミュニティセンター	木	13:30
角川町内会館	木	お問い合わせ下さい

## 体験方法

予約不要。直接、現地へお越し下さい。  
休みの時期もあります。詳細は下記に連絡を下さい。



問い合わせ：魚津市健康センター

TEL 0765-24-3999

