

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、
元気で仲間としての生活を送る
がだ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