

いきいき百歳体操

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、元気でイキイキとした生活を送るカラダづくりを目指します。



**50歳から100歳代の皆さん！
体操を体験してみませんか。**

下記の場所で、体験できます。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、健康センターまでお問い合わせください。

体験場所

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	お問い合わせください

※ 体操以外の活動も有り