

いき百 体験教室



☆『いき百』とは、いきいき百歳体操の略。

体操を通じて、仲間を作ませんか？

【日 時】 6月4日・11日・18日・25日

7月2日・9日・23日・30日

毎週火曜日 14時～15時（7月16日除く）

【場 所】 ゆうあいセンター1階 教養娯楽室

【内 容】 いきいき百歳体操(40分)+脳トレ等
☆体操の詳細は別紙のチラシをご覧ください。

【参加費】 無料

【持ち物】 水分・タオル ☆動きやすい服でお越しください。

【申し込み】 5月28日(火)までに電話等にてお申し込み下さい。

※体調のすぐれない方は、参加をお控え下さい。

※ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせ下さい。

地域での体験会も同時受付中！！

猪名川町社会福祉協議会

担当：平尾・小林

猪名川町北田原字南山14-2

TEL:072-766-1200



©猪名川町2009

いつまでも地域で

いきいき過ごせるように



「いきいき百歳体操」を 始めませんか？



要
件

- ① 65歳以上の方が3人以上
- ② 背もたれ付きの椅子がある
- ③ DVD を見る機材がある
- ④ 週に一回集まり体操ができる

全国的に効果が
認められ、
いき百実施場所
増加中！！

いき百の 魅力

★ 魅力①

週1回手軽に無理なく続けやすい！

★ 魅力②

10 人以上の教室には、年数回理学療法士等のアドバイスあり！（詳細はお問合せ下さい。）

★ 魅力③

手首または足首に付ける重りやDVDは貸出しあり！！

★ 魅力④

重りは自分の好みの重さに調整可能！

仲間と一緒にだから続けられる！

椅子からの立ち上がりが楽になった。

膝の痛みが楽になった。

参加者の声



体験会も受付中

お気軽にお問い合わせください！

社会福祉法人 猪名川町社会福祉協議会 担当:平尾 小林
TEL 072-766-1200 FAX 072-766-8511



©猪名川町 2009