

ゆうあいセンター

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、仲間を作りませんか？

【日時】 10月4日～11月22日 金曜日 14時～15時（全8回）

【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＋脳トレ等

☆いつまでも地域でいきいきと過ごせることを目的に考えられた体操で、手足に重りを付けてDVDを観ながら行います。
全国的に効果が認められ、実施場所増加中！！



【対象】 町内在住の65歳以上の方

【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】 10月1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。

地域での体験会も同時受付中！！

猪名川町社会福祉協議会

担当者: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