



道の駅いながわ



いき百 体験会

☆『いき百』とは、いきいき百歳体操の略。

お買い物前後に体操をしませんか？

【日時】 10月12日(土) ①10:00~10:25
②10:40~11:05
③11:20~11:45

【場所】 道の駅 いながわ イベント広場
猪名川町万善字竹添70番地1

【内容】 いきいき百歳体操
◎重りを手足に着け、DVDを観ながら行う体操です。
◎効果が認められ、全国的に実施場所が増加しています。

【その他】 ☆動きやすい服でご参加ください。
☆体調のすぐれない方は、参加をお控え下さい。
☆どなたでも、ご参加お待ちしております。
☆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。



(猪名川町内の)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