

猪名川町立
図書館談話室



いき百
体験会



☆『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】 2月5日(水)・3月5日(水) 14時~15時

【場 所】 猪名川町立図書館 談話室
住所:猪名川町白金1-74-16

【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】 どなたでも

【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】 不要 どなたでもご参加下さい。

※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！！

問い合わせ先

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