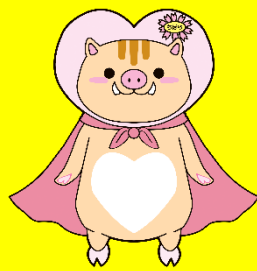


猪名川町立

図書館談話室



ちぼら

# いき百 体験会

☆『いき百』とは、いきいき百歳体操の略。

次回は… **4月1日**

【日 時】 毎月第1水曜日 14時～15時

5月13日 (6日は祝日のため)		6月3日	7月1日	8月5日	9月2日
10月7日	11月4日	12月2日	令和9年1月6日	2月3日	3月3日

【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】 水筒(水分補給の為)・タオル ☆動きやすい服でお越しください。

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

