

筋活サークル いきいきスマイル

いきいき100歳体操

- 100歳体操は”おもり”を使った簡単な体操です。
- 年齢問わず、誰でも無理なく続けられます。
(用具貸出無料)
- 週1回の体操で3ヵ月後には筋力・体力の改善が！

開催日 毎週火曜日 午前10時～11時30分

場所 特別養護老人ホーム 春輝苑
(青木3-20-15)

費用 無料

11月5日
から開始！

持ち物

*運動しやすい服装で

- ・上履き
- ・タオル
- ・飲み物



問合せ 青木地域包括支援センター 電話:252-1314

主催:青木地区社会福祉協議会 協力:青木地域包括支援センター