

いきいき百歳体操会場

こちらへどうぞ!

“いきいき百歳体操”
の輪が町内各地で
広がっています!



イスに腰をかけ、DVD映像を
見ながら「準備体操、筋力
運動、整理体操の3つの
運動」を行います

健康でいきいきとした
生活を送ることを目指し、
高知県高知市で
開発された体操です

誰でも自由に
参加できます

申込みは
不要!

まずは一度
体験を!

週に1回!

飲み物を
ご持参ください

開催場所	開催時間
長寿会館	毎週金曜日 午後 1時30分～
西地域集会所	毎週水曜日 午後 1時～
サロンゆう(大町 元小澤商店)	毎週月曜日 午前 10時～ 毎週金曜日 午前 10時～
日ノ出地区ふれあいセンター	毎週水曜日 午前 10時～
東町会館	毎週月曜日 午前 9時30分～
鉄北会館	毎週月曜日 午前 9時30分～
末広地域集会所	毎週月曜日 午前 10時～

自由にできる
のがいい!

起き上がりが
楽になった!

足が
つりにくくなった!

体が
軽くなった!

膝が痛く
なくなった!

参加者の
みなさんの
声です!



問い合わせ先 訓子府町役場 福祉保健課 高齢者支援係

電話 47-5555