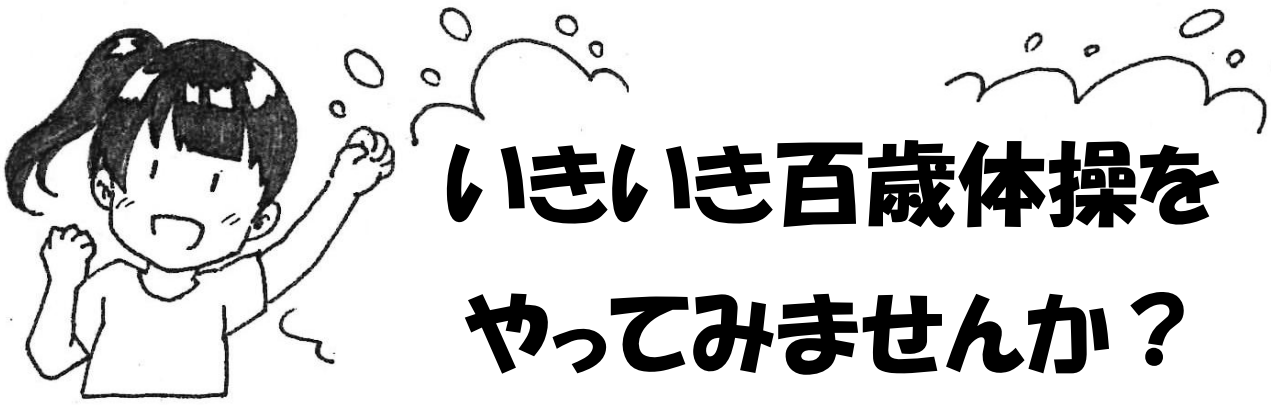
何も無いところでつまずいたり、ペットボトルのふたが
開けにくくなったり等、筋力の低下を感じられている方…



いきいき百歳体操を
やってみませんか？

いきいき百歳体操は、椅子に腰を掛けて、
ゆっくりと行う筋力トレーニングです。
DVD を見ながら行うので、誰でも気軽に運動できます。
予約不要ですので、
お買い物のついでに、気軽に参加ください！！



当日の朝8時に気象警報発令中の
場合は中止となります。

日時：毎月第2火曜日（2部制）

①　10:00～10:30

②　10:45～11:15

場所：イオン赤穂店　2階　文化教室

持ち物：水分補給のためのお茶



お問い合わせは、赤穂市地域包括支援センターまで
住所：赤穂市中広 267　TEL：0791-42-1201　FAX：0791-42-1260
Mail：chiiki-houkatsu@city.ako.lg.jp