いきいき百歳体操
無料体験会

専門職と一緒に
気持ちいい汗を
流してみませんか

場　　所：**総合福祉会館**

日　　時：**毎月　第１・３　金曜日**

１０：００～１１：００

持 ち 物：**水分補給できる飲み物**



赤穂市フレイル予防推進キャラクター
えこうしくん

＊予約不要ですので気軽にご参加ください。会場の都合や台風などによる悪天候（当日の朝８時に気象警報発令中の場合は中止）の場合、日程が変更や中止になる場合があります。開催についての問い合わせは地域包括支援センターまでお願いいたします！

赤穂市地域包括支援センター（赤穂市総合福祉会館内）
TEL：０７９１-４２-１２０１　FAX：０７９１-４２-１２６０
Mail：chiiki-houkatsu@city.ako.lg.jp
（平日：午前８時３０分から午後５時１５分まで）