

いきいき

百歳体操

体験会

参加
無料



一緒に体を動かしませんか？

～百歳体操とは～

椅子に座って手足を動かす高齢者向けの体操です。

動作がシンプルで映像を見ればどなたでも簡単に取り組むことができます。

「健康のために体を動かしたい」「百歳体操について詳しく知りたい」

「フレイル予防がしたい」など

少しでも興味のある方は、是非お気軽に体験会にご参加ください！

9月30日(水) 13:30～15:30

会場 地域総合センター塚口 3階 集会室

定員 50名 **対象** どなたでもご参加いただけます

申込 お電話またはFAX、センター窓口にて受付中

【問い合わせ】

尼崎市立地域総合センター塚口(指定管理者:大林ファシリティーズ)

〒661-0001 兵庫県尼崎市塚口本町2丁目28-11

TEL:06-6423-5266 FAX:06-6423-5266

つながる
うごきだす

