

いきいき「百歳体操」

お試し会に参加しませんか？



「いきいき百歳体操」ってどんな体操？
椅子に座ったままゆっくり両腕を前や横に動かしたり、膝を伸ばしたり、簡単な動作をDVDを見ながら繰り返していきます。

(体操35分、クールのおしゃべりや脳トレ等45分程度)

日時：平成28年1月21日(木)〔三田市の説明有り〕



2月4日(木)、2月18日(木)

3月3日(木)、3月17日(木)

いずれも10:00~12:00

場 所：富士が丘コミュニティセンター(☎079-550-1016)

費 用：無料・自由参加(事前申込不要です)

持 物：汗ふき・飲物をお持ちください。



主催：富士小校区まちづくり推進協議会

協賛：富士が丘老人クラブ ツツヅ 会、富士が丘地区健康推進員

協力・問合せ：万葉地域包括支援センター(☎079-553-3600)

*当日の受付等ご協力をいただける方を募集しています。