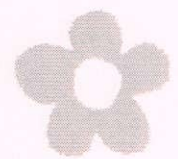


いきいき百歳体操



お試し会に参加してみませんか？



「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ます。

(筋力体操、その他お口の体操なども)



お試し会の詳細



日時：2/7(火)、2/14(火)、2/21(火)、2/28(火)

いずれも 10:00~11:00

※お好きな日にちにお越しください

場所：多世代交流館 ふらっと (シニア・ユースひろば)

三田市弥生が丘 1-1-2 サンフラワービル 2階

費用：無料・自由参加(事前申込不要です)

持物：タオル・飲物

その他：マスク着用、自宅での検温実施をお願いします

子どもからシニア
世代の方まで！
いつでも・自由に
居れる場所♡



健康に役に立つ

話も聞けるよ



【問い合わせ先】

フラワー地域包括支援センター

(高齢者の公的相談窓口)

☎079-553-3600