

いきいき100歳体操 体験会

in 矢掛公民館

おもり
貸出します

と き

令和6年 3月 8日 (金)

午後2時00分～3時00分

ところ

矢掛公民館 ホール

【内容】

○いきいき100歳体操の効果の説明

○100歳体操体験（簡易版30分間）



水分補給のため
飲み物を持って
きてください

矢掛町内でもグループが続々と立ち上がってきている「いきいき100歳体操」。その効果を知り、実際におもりを使って体験してみませんか？

参加を希望される方は、3月4日（月）までに地域包括支援センターへお電話ください。

◎100歳体操ってどんな体操？

おもり(200g～1kg)を手首または足首につけて体操をすることで、筋力とバランス能力を高めるものです。

参加申込み・お問合せ先

矢掛町役場福祉介護課・地域包括支援センター

電話：0866-82-1026