

# 始めてみませんか？

何歳からでも始められる  
筋力UP体操！

# いきいき百歳体操

【いきいき百歳体操実施場所および日時】



名称	場所	日	時間
ウメの会	仏生寺公民館	毎週水曜日	13:00~
ふれあい教室	舟橋村立図書館	毎週金曜日	13:30~
さつき会	舟橋地区公民館	毎週火曜日	13:30~
パンプキン	東芦原団地公民館	毎週火曜日	9:30~
いなり百歳体操倶楽部	稲荷地区コミュニティセンター	毎週木曜日	14:00~

※どなたでも  
参加できます♪

※どなたでも  
参加できます♪



## いきいき百歳体操の良いところ

- ①心も身体も元気になる！
- ②動きはゆっくりで簡単！
- ③自分に合う負荷で出来る！
- ④仲間と一緒にだから楽しい！
- ⑤認知症の予防になる！

まずは体験してみてください♪

《問い合わせ先》 舟橋村地域包括支援センター ☎076-464-1847