

始めてみませんか？

何歳からでも始められる
筋力UP体操！

いいきいき百歳体操

【い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	13:30～
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～
灯りの会	舟橋会館 第4研修室	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～
健康体操教室	東芦原団地公民館	毎週金曜日	9:30～

※どなたでも
参加できます♪

※どなたでも
参加できます♪
(初めて参加され
る方は事前申し込
みが必要です)

い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！

《問い合わせ先》 舟橋村地域包括支援センター ☎076-464-1847

