

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 | 13:30～ |
| 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～ |
| 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