

(下津町地域)

いきいき百歳体操 参加者募集

参加費無料

いきいき百歳体操とは

DVDを観ながら、おもりをつけて椅子に座ってゆっくり行う運動です。
「筋力低下の予防に効果がある」として、誰でも、簡単にできる体操です！

○対象者：65歳以上の海南市民で南部地区（下津町地域）にお住まい
の方で、日常生活において主治医より運動の制限を受けていない方

○場所および日程：ⅠまたはⅡのいずれか1つ

Ⅰ. 高齢者住宅こころハウス集会所

6月2日（月）から3月30（月）まで毎週月曜日
午後2時から3時まで

Ⅱ. かぐのみ苑

5月30日（金）から3月27日（金）まで毎週金曜日
午前10時から11時まで

○定員：各15名

○申込方法：下記申し込み先まで電話してください

○申込期間：5月1日（木）～ 5月15日（木）

※いきいき百歳体操の参加が新規の方を優先します。

※定員を超えた場合、抽選となります。

※参加決定者には後日案内を送付します。

※ご自分で実施場所に行くことができない方は、送迎を行いますので、ご相談ください。

※上靴必要

【問い合わせ・申し込み先】

海南市くらし部高齢介護課地域支援班 073-483-8762

※感染症等の状況により、事業を中止する場合があります。