

(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(海南市下津町丸田237-1)

6月1日（月）から3月29（月）まで毎週月曜日  
午後2時から3時まで

Ⅱ. かぐのみ苑（海南市下津町丸田1111-1）

5月29日（金）から3月26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（金）～ 5月15日（金）

※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