

(黒江、船尾、日方、内海、大野地区)

# 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西部地区（黒江、船尾、日方、内海、大野）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. 実～みのり～（海南市井田151-4）

6月3日（水）から3月24日（水）まで毎週水曜日  
午後1時30分から2時30分まで

○定員：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