

(巽、亀川、北野上、中野上、南野上地区)

# 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東部地区（巽、亀川、北野上、中野上、南野上）  
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. デイサービス・トレーニングセンター

こんにちはKainan（海南市且来101-3）

6月4日（木）から3月25日（木）まで毎週木曜日  
午後1時から2時まで

II. 特別養護老人ホーム天美苑（海南市七山964-1）

6月2日（火）から3月30日（火）まで毎週火曜日  
午後1時から2時30分まで

○定員： I. 15名 II. 30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