

上茶屋町公民館で体操が始まります！

健康で気ままな生活をながく続ける
ために日常に取りいれてみませんか？

週1回の体操習慣を。

『いきいき百歳体操』

続けることで、**効果を実感！**

毎週 水曜日

午前10:00~



- おもいを使った筋力運動で、無理なく、ゆっくりできます。
年齢を重ねても、体力を維持することにつながります。
- 上茶屋町公民館で行います。時間は約30分です。
- 事前申込・参加費はありません。都合に合わせてご参加ください。
- 対象は、おおむね 50 歳以上の方。筋力が低下してきている高齢の方には、特に効果が得られやすい体操です。

☆☆ みんなでするから、ながく続けやすい！！ ☆☆