『いきいき百歳体操』で介護予防!



市内在住の60歳以上の方なら

どなたでもご利用いただけます!

毎週　　と　 曜日

午前　１０：００　から

□ 老人福祉センターの1階ロビーで行います。

□ おもりも準備しているものをお使い下さい。

□ 参加費はありません。 すべて無料です。

□　いきいき百歳体操とは、気軽にできる筋力体操です。

　　　疲れず、無理なく、ご参加いただけます。

* 百歳体操では、必ずマスク着用でご参加ください。
* かみかみ体操では、必ずマスクシールド着用で

　ご参加ください。

※ 初回のみ、マスクシールドを配布しています。









いくつ

何歳になっても体力をつけることができます



≪お問い合わせ≫

新庄市社会福祉協議会

新庄市地域包括支援センター(税務署のとなり)

【電　話：２８－０３３０】

【担　当：大場まで。ご遠慮なく！どんな事でも!!】