「いきいき百歳体操」で足腰を丈夫に！



週１回体操を続けると効果がでます！

ぜひ、一度お試しください！

毎週　　曜日

午後　１３：３０　～

□ 千門町公民館　２階　で行っています。参加費ありません。

□　申込みもいりません。都合が合うとき、ご参加ください。

□　時間は、３０分程度です。

□　いきいき百歳体操とは、おもりを使った筋力運動で、

　無理なく、ゆっくりできる体操です。





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!!】