

『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 ①月 と ②木 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。
 - おもい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!!】

