

# 「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 **水** 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、おもい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!!】

