

『いきいき百歳体操』で介護予防!



新庄市社会福祉協議会 2階でいきいき百歳
体操教室を開催しています。



毎週月・木

9:30~10:30

(8月は休止となります)

- 参加無料の体操教室です。どなたでも参加いただけます。
※体操について聞きたいことがある方は下記連絡先まで連絡をお願いします。
- いきいき百歳体操とは、気軽にできる重りを使った筋力体操です。
疲れず、無理なく、ご参加いただけます。
- いきいき百歳体操を続けることで、日常生活に必要な筋肉を無理なく鍛える
ことができます。(内履き持参)
- 新庄市内でも、いきいき百歳体操に取り組む方が増えてきました。これからも
今の生活を続けていくために、皆で運動してみませんか?



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》

- 【電話:】 0233-28-0330 (新庄市地域包括支援センター)
- 【住所:】 新庄市五日町字宮内240番地 2 (新庄税務署となり)
- 【場所:】 社会福祉法人新庄市社会福祉協議会2階