

あなたも
始めてみませんか？

いきいき

百歳体操体験会

百歳体操についてのお話や体験を行います。

「健康のために体を動かしたい」

「最近、歩くのが大変になった」

「百歳体操がどんなものか知りたい」という方は
ぜひご参加ください♪

いきいき百歳体操って？

「おもり」を手首や足首につけ、座って行う運動です。
週1-2回続けることで筋力がつきます。

令和6年

申し込みは先着順 10月31日まで

11月13日(水)

開催！

10:00



11:30

参加無料

定員 30名

対象

65歳以上の中央区民

(地域の百歳体操に継続して参加していない方)

開催場所

中央区役所7階 会議室

持ち物・服装

筆記用具・水分 / 動きやすい服装

お問い合わせ先

参加のお申込み・お問い合わせはこちらまで

中央区保健福祉センター

06-6267-9968