

氷室第一・第二町会の皆様

2024年4月25日

いきいき百歳体操のご案内

氷室第1町会長 滝澤安俊
氷室第2町会長 上田信好

いつも町会の活動にご協力いただきありがとうございます。

氷室第一・第二町会主催、社会福祉法人梓の郷様共催で「いきいき百歳体操」を以下のように行っています。

日時	毎週火曜日 午前10時～10時45分
場所	コミュニティスペースよりみち

皆様の健康づくり、地域の皆さんとの交流のためお気軽にご利用ください。

詳細は裏面の「よりみち NEWS LETTER」をご覧ください。

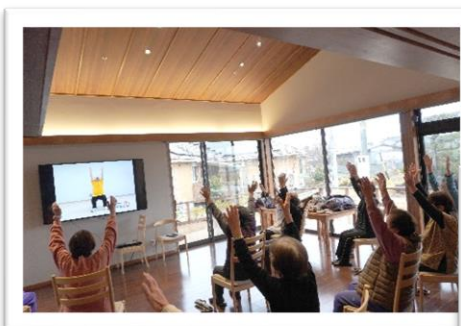
梓の郷様のご協力に感謝いたします。

いきいき百歳体操の際、社会福祉協議会の「地域ふれあい推進事業」の助成金を活用して参加者の皆様にお茶などを提供しています。

以上

いきいき百歳体操、 今年もやっています！

いきいき百歳体操とは、高知市発祥の「おもり」を使った筋力運動の体操です。テレビの映像をみながらゆっくりとしたペースで実施できるため、体力に自信のない方でも無理なく続けることができ筋力アップに効果的であるといわれています。コミュニティスペースよりみちで開催されているいきいき百歳体操は、氷室地区の住民の皆さんを中心に、のんびり元気に続いてきました。今年も変わらず開催していく予定ですので、興味のある方はお気軽にご参加ください！



特徴① ゆっくりとした動きの体操で、生活に必要な筋力・バランスを高めることができます。

特徴② イスに座ったまま、テレビを見ながら身体を動かすため、安全に行うことができます。

毎週火曜日 10:00～10:45ごろ

新しく参加ご希望の連絡先

☎0263-31-6231 (担当: 高橋)

※会場スペースの関係上、参加人数が増えた際には別の日時となる可能性があります。



TEL: 0263-31-6231

健康・介護などに関するご相談も受け付けています！

コミュニティスペース
よりみち



社会福祉法人
梓の郷
わたしらしく、いつまでも。
生きがい、つながりあり、愛あり



Follow Me! / Instagram
はじめてみましたよ。

azusanosato_yorimichi

