



あなたもはじめてみませんか？

＼袖ヶ浦いきいき百歳体操／

オープンクラス

9月1日(月) 14:00~15:30

市民会館 中ホール



安全で、手軽で、効果大の体操

主役は住民の「皆さん」です！

スケジュール

- 13:45 受付開始
- 14:00 開会
- 14:10 講話：百歳体操説明
- 14:40 休憩
- 14:50 実技：百歳体操〈弐〉
- 15:30 閉会

持ちもの

- ☐ 動きやすい服装
- ☐ 筆記用具
- ☐ 水分補給用の飲み物

対象者

市内在住・在勤の方

※事前にお申込みください

袖ヶ浦市高齢者支援課
地域包括支援班

☎ 0438-62-3225

定員：20名

〆切り：8月28日(木)