

📢 袖ヶ浦いきいき百歳体操

オープン交流会

～体操でつながる、地域の輪～

百歳体操を行っている方も、まだ体験したことのない方も、どなたでもご参加いただけます。地域で親しまれる百歳体操を通して、体を動かす楽しさや、仲間と集う心地良さを感じてみませんか？

2会場で開催します。ご都合の良い日にご参加ください。

平岡交流センター

3月6日 (金)

14時～16時

受付：13時30分～

多目的ホール

平川交流センター

3月9日 (月)

14時～16時

受付：13時30分～

体育館

申込み いずれも

3/3 〆切

持ち物

- 内履き
- おもり(持っている方のみ)
- 水分補給用の飲み物
- 動きやすい服装
- 着脱のしやすい靴下 (骨密度を踵で測定するため)

内容

- 1) 袖ヶ浦いきいき百歳体操<式>
- 2) ミニ測定会
 - ・老化の原因となる最終糖化産物(AGEs)の測定
 - ・季節の変わり目に乱れがちな自律神経のチェック
 - ・男女ともに気になる骨密度測定

✨多くの方のお申込みを待っています✨

【問合せ・申込み先】

平川地区地域包括支援センター

📞 0438-40-5994

