

シニア向け

参加者
募集!

いきいき

ひゃく

さい

たい

そう

百歳体操

みんなで作るから
楽しい!

私でもしゅねー!

みんなで楽しく体を動かしませんか?

いきいき百歳体操は、DVDの映像に合わせて行う筋力アップ体操です。手首や足首におもり・バンドをつけて座ったまま誰でもできる体操です。

※おもりの量は調整できます

開催日

令和8年4月15日(水)～令和9年3月31日(水)

毎週 水曜日 午後2時～3時

※4月15日(水)、22日(水)にお試し体験会を行います。

募集期間
方法

3月23日(月)～4月22日(水)

地域総合センター水堂 本館窓口、ホームページ

※募集期間中に定員を超えた場合は抽選とします。

費用

参加費は無料です

定員

20名

結果発表

4月10日(金)～ 本館とホームページでお知らせ

場所

地域総合センター水堂本館 集会室

持ち物

水・お茶、タオルなど ※動きやすい服装でお越しください

問い合わせ：地域総合センター水堂 本館 電話06-6436-8681

★スポーツ安全保険への加入について (ご案内)

講座を受講する方の安全を考え、講座への参加中、また自宅からセンターまでの道中にケガをした際に、通院または入院日数によって給付される「スポーツ安全保険」のご加入をおすすめします。※保険料は受講が決定した後にお知らせします。