

にこにこ百歳体操 in 戸坂南2丁目



高齢者いきいき活動
ポイント事業対象

『いきいき百歳体操』って・・・

- 誰でも出来る簡単な体操！
- 椅子に座って200g単位のおもりを使用します。
- ゆっくりと動作を行なうから関節を痛めない！
- 90歳以上の方も定期的に体操をすることで筋力がつく事が実証されています。

●日程

6月 6日(木)
6月13日(木)
6月20日(木)
6月27日(木)

- 時間 10:30~11:30
- 場所 広島第一病 地域交流スペース
- 参加対象 概ね65歳以上の方
- 持参物 必ず飲み物をお持ちください。

お問い合わせ先…広島市戸坂地域包括支援センター・担当:井川 ☎ 516-0051