

2021~2022

いきいき百歳体操で いつまでもお元気で！

楽しく元気にいつまでも・・・12年目の取組になりました。

どなたでも、いつからでも始められます。ゆるやかな体操で

初めての方でもすぐに参加できます。

体操後は楽しくフリーピンポンをやっています。ご参加お待ちしております。
(現在コロナ禍により中止)

基本 毎週木曜日 *いきいき百歳体操 10:00~11:00

令和3年	4月	1日	8日	15日	22日	
	5月	6日	13日	20日	27日	
	6月	3日	10日	17日	24日	
	7月	1日	8日	15日	29日	
	8月	5日	12日	19日	26日	
	9月	2日	9日	16日	30日	
	10月	7日	14日	21日	28日	
	11月	4日	11日	18日	25日	
	12月	2日	9日	16日		
令和4年	1月		13日	20日	27日	
	2月	3日	10日	17日	24日	
	3月	3日	10日	17日	24日	31日



注) □ : 体カテスト

○ : お口測定 いずれも9時30分からです。

場 所	大路まちづくりセンター 2階大会議室
持 ち 物	汗拭きタオル・水分・運動のできる服装
費 用	無 料

注) コロナ禍による変更も有るため、体カテスト・お口の体操は未定（その都度お知らせ）

※問合せ

大路まちづくりセンターまで

(TEL/FAX 563-5673)