

2019-2020

# 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・・・10年目の取組みになりました。  
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。体操の後は楽しく  
フリーピンポンやっています。ご参加ください！



基本 毎週木曜日

\*いきいき百歳体操 10:00～11:00

\*フリーピンポン 11:00～12:00

2019年	4月	4日	<span style="border: 1px solid black;">11日</span>	18日	25日	
	5月	9日	16日	23日	30日	
	6月	6日	13日	20日	27日	
	7月	4日	11日	18日	25日	
	8月	1日	8日	15日	22日	29日
	9月	5日	12日	19日	26日	
	10月	3日	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%;">10日</span>	17日	24日	31日
	11月	7日	14日	21日	28日	
	12月	5日	12日	19日	26日	
	2020年	1月	9日	16日	23日	30日
2月		6日	13日	20日	27日	
3月		5日	12日	19日	26日	

注) □は体カテスト  
○はお口測定 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

## ※問合せは

サークル代表者 (野添 TEL 562-3170)  
副代表者 (千葉)

もしくは、大路まちづくりセンターまで