

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	11日	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	10日	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