



高齢者いきいき相談室

～令和7年8月 体操のご案内～

ラジオ体操	いきいき百歳体操		
10:00～10:30	11:00～11:30	13:30～14:00	14:30～15:00
8月5日(火)	8月5日(火)	/	
/		8月6日(水)	8月6日(水)
8月13日(水)	8月13日(水)	8月13日(水)	8月13日(水)
8月15日(金)	8月15日(金)	8月15日(金)	8月15日(金)
8月22日(金)	8月22日(金)	8月22日(金)	8月22日(金)
8月25日(月)	8月25日(月)	8月25日(月)	8月25日(月)

～体力測定日のご案内～（事前にお申し込みください。）

1部：8月19日(火) 9:30～10:30 (9:15～受付) 10名

2部：8月19日(火) 10:45～11:45 (10:30～受付) 10名

*詳しくは別紙「体力測定」のご案内をご覧ください。

- 内 容：「ラジオ体操」は、全身に負荷をかけず、手軽に出来る体操です。
 ※かみかみ百歳体操を9:40～開始しています。
 「いきいき百歳体操」は、約30分間、椅子に座ってゆっくりストレッチと筋力トレーニングを行います。
- 持ち物：水筒（脱水予防のため）
- 予約申込：必 要 ※予約のない場合はご参加をお断りすることもあります。
- 予約方法：電話または窓口で ①名前 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤参加日時をお伝えください。
 ※予約をキャンセルする場合もご連絡をお願いいたします。
- 定 員：ラジオ体操 25名（要予約・先着順）
 いきいき百歳体操 30名（要予約・先着順）
- 参加回数：制限なし
- 申込期間：8月1日(金) 9:00～受付を開始します。
- 費 用：無 料
- 休館日：8/4(月)・8/18(月)

<お問い合わせ先>

大和高田市市民交流センターコスモプラザ 4階

高齢者いきいき相談室

開館時間：9:00～17:00

休館日：毎月第1・3月曜日（祝日の場合はその翌日）

住 所：大和高田市片塩町12番5号

電 話：0745-44-3215

※申し込み初日は大変込み合いますので、ご了承ください。

※お掛け間違いのないようお願いいたします。

※警報発令時は、安全面に配慮して中止させて頂きますのでご了承ください。

※体調不良の時はキャンセルの連絡をお願いします。

