



高齢者いきいき相談室

～令和7年9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
9月5日（金）	9月5日（金）	9月5日（金）	9月5日（金）
9月8日（月）	9月8日（月）	9月8日（月）	9月8日（月）
9月17日（水）	9月17日（水）	9月17日（水）	9月17日（水）
9月18日（木）	9月18日（木）	9月18日（木）	9月18日（木）
9月24日（水）	9月24日（水）	9月24日（水）	9月24日（水）
9月25日（木）	9月25日（木）	9月25日（木）	9月25日（木）
9月29日（月）	9月29日（月）	9月29日（月）	9月29日（月）
9月30日（火）	9月30日（火）	9月30日（火）	9月30日（火）

～体力測定日のご案内～（事前にお申し込みください。）

1部：9月9日（火）9：30～10：30（9：15～受付） 10名

2部：9月9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：9月2日（火）9:00～受付を開始します。

費 用：無 料

休 館 日：9/1（月）・9/16（火）

<お問い合わせ先>

大和高田市市民交流センターコスモスプラザ 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。

※お掛け間違いないようにお願いいたします。

※警報発令時は、安全面に配慮して中止させていただきますのでご了承ください。

