



# 高齢者いきいき相談室

## ～令和7年11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 |
| 11月 6日 (木)  | 11月 6日 (木)  | 11月 6日 (木)  | 11月 6日 (木)  |
| 11月10日 (月)  | 11月10日 (月)  | 11月10日 (月)  | 11月10日 (月)  |
| 11月11日 (火)  | 11月11日 (火)  |             |             |
| 11月21日 (金)  | 11月21日 (金)  | 11月21日 (金)  | 11月21日 (金)  |
| 11月25日 (火)  | 11月25日 (火)  |             |             |
|             |             | 11月27日 (木)  | 11月27日 (木)  |

～体力測定日のご案内～（事前にお申し込みください。）

1部：11月18日（火） 9：30～10：30（ 9：15～受付） 10名

2部：11月18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：11月5日（水）9:00～受付を開始します。

費 用：無 料

休 館 日：11/4（火）・11/17（月）

<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。

