



高齢者いきいき相談室 ～令和7年12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
12月 3日 (水)	12月 3日 (水)		
		12月 4日 (木)	12月 4日 (木)
12月 8日 (月)	12月 8日 (月)	12月 8日 (月)	12月 8日 (月)
12月12日 (金)	12月12日 (金)	12月12日 (金)	12月12日 (金)
12月17日 (水)	12月17日 (水)		
		12月19日 (金)	12月19日 (金)
12月22日 (月)	12月22日 (月)	12月22日 (月)	12月22日 (月)
12月26日 (金)	12月26日 (金)	12月26日 (金)	12月26日 (金)

～体力測定日のご案内～（事前にお申し込みください。）

1部：12月16日（火） 9:30～10:30（9:15～受付） 10名

2部：12月16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：12月2日（火）9:00～受付を開始します。

費 用：無 料

休 館 日：12/1（月）・12/15（月）・12/30（火）～1/3（土）

【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頂きますのでご了承ください。

