



## 高齢者いきいき相談室 ～令和8年2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
2月 4日 (水)	2月 4日 (水)		
		2月 5日 (木)	2月 5日 (木)
2月 9日 (月)	2月 9日 (月)	2月 9日 (月)	2月 9日 (月)
2月 12日 (木)	2月 12日 (木)		
2月 20日 (金)	2月 20日 (金)	2月 20日 (金)	2月 20日 (金)
2月 25日 (水)	2月 25日 (水)		
		2月 27日 (金)	2月 27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：2月17日（火）9:30～10:30（9:15～受付） 10名

2部：2月17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 35名（要予約・先着順）

参加回数：制限なし

申込期間：2月3日（火）9:00～受付を開始します。

費 用：無 料

休 館 日：2/2（月）・2/16（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ひいたします。

※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。

