



# 高齢者いきいき相談室

## ～令和8年4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 |
| 4月 2日 (木)   | 4月 2日 (木)   | 4月 2日 (木)   | 4月 2日 (木)   |
| 4月 8日 (水)   | 4月 8日 (水)   | 4月 8日 (水)   | 4月 8日 (水)   |
| 4月 13日 (月)  | 4月 13日 (月)  | 4月 13日 (月)  | 4月 13日 (月)  |
| 4月 15日 (水)  | 4月 15日 (水)  | 4月 15日 (水)  | 4月 15日 (水)  |
| 4月 17日 (金)  | 4月 17日 (金)  | 4月 17日 (金)  | 4月 17日 (金)  |
| 4月 24日 (金)  | 4月 24日 (金)  | 4月 24日 (金)  | 4月 24日 (金)  |
| 4月 28日 (火)  | 4月 28日 (火)  | 4月 28日 (火)  | 4月 28日 (火)  |
| 4月 30日 (木)  | 4月 30日 (木)  | 4月 30日 (木)  | 4月 30日 (木)  |

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 : 4月1日 (水) 9:00～受付を開始します。

費 用 : 無 料

休館日 : 4/6 (月) ・ 4/20 (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。