



高齢者いきいき相談室

～令和8年7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
7月 2日 (木)	7月 2日 (木)	7月 2日 (木)	7月 2日 (木)
7月 7日 (火)	7月 7日 (火)	/	
/			
		7月 17日 (金)	7月 17日 (金)
/		7月 23日 (木)	7月 23日 (木)
		7月 24日 (金)	7月 24日 (金)
/		7月 30日 (木)	7月 30日 (木)
		7月 31日 (金)	7月 31日 (金)

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：7月1日（水）9:00～受付を開始します。

費 用：無 料

<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： 全ての月曜日（月曜日が祝日の場合も休館）

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。

※お掛け間違いのないようお願いいたします。

※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。

※体調不良の時はキャンセルの連絡をお願いします。

