



高齢者いきいき相談室

～令和8年10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
10月 2日 (金)	10月 2日 (金)	10月 2日 (金)	10月 2日 (金)
10月 8日 (木)	10月 8日 (木)	10月 8日 (木)	10月 8日 (木)
10月13日 (火)	10月13日 (火)	10月13日 (火)	10月13日 (火)
		10月20日 (火)	10月20日 (火)
10月21日 (水)	10月21日 (水)		
10月27日 (火)	10月27日 (火)	10月27日 (火)	10月27日 (火)

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 : 10月1日 (木) 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。

※体調不良の時はキャンセルの連絡をお願いします。

