

高齢者いきいき相談室
～令和8年11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
		11月 5日（木）	11月 5日（木）
11月 6日（金）	11月 6日（金）		
11月10日（火）	11月10日（火）	11月10日（火）	11月10日（火）
		11月17日（火）	11月17日（火）
11月18日（水）	11月18日（水）		
11月24日（火）	11月24日（火）	11月24日（火）	11月24日（火）
11月25日（水）	11月25日（水）		

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：11月4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。