

＼申込不要！お気軽にどうぞ／

なりたいきいき

百歳体操

体験会



なりたいきいき百歳体操とは…

椅子を使って行うゆるやかな筋力アップの体操です。
歩いて行ける場所で、近所の仲間同士で声かけや見守りができ、
健康の維持増進や地域のつながりの強化を目指します。

日程

令和8年4月8日(水)	10月8日(木)
5月14日(木)	11月12日(木)
6月11日(木)	12月10日(木)
7月9日(木)	令和9年1月14日(木)
8月20日(木)	2月10日(水)
9月10日(木)	3月11日(木)

時間

午後2時30分から
(1時間程度)

場所

赤坂ふれあいセンター
大会議室

予約不要・参加費無料

お問い合わせ

成田市社会福祉協議会
TEL 0476-27-7755
成田市福祉部介護保険課
TEL 0476-20-1545

なりたいきいき百歳
体操サポーターが
体操を教えます！