

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 回覧 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

いきいき百歳体操ひろめ隊講座

【と き】 7/7・7/14・7/21

7/28・8/4

火曜日 10:00~11:30

全5回コース



※講座の内容は5回とも異なりますので全ての日程にご参加ください。

【ところ】 加古川市人権文化センター 大ホール

(加古川町備後 332-1)

★いきいき百歳体操とはどんな体操？

おもりを使った筋力運動の体操です。
椅子に座り、DVDを見ながらゆっくりと
体を動かすので、自分のペースで簡単・手
軽に
楽しむことができます。

★講座ではどんなことをするの？

いきいき百歳体操や介護予防について詳
しく学べる内容になっています。
専門職がいきいき百歳体操の目的や効果
などについて講義をします。
興味のある方は是非ご参加ください！

●要申込み

6月30日(火)締切
オンライン申請はこちら



●定員50名

●受講料 無料



かこがわウェルビーポイントの
対象事業です

申し込み・問合せ先：加古川市 高齢者支援課

TEL (079) 421-2044