

＼申込不要！お気軽にどうぞ／

なりたいいきいき



百歳体操

体験会



なりたい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

なりたいいきいき百歳
体操サポーターが
体操を教えます！