

イオンモール成田



健康習慣



体を動かす、心も動かす、そして未来を動かす。

4/23 木

10:30-11:30

場所 なりそらテラス

※雨天時：専門店街1F 和み広場

定員 50名 (先着順 ※定員に達し次第、受付終了)

参加方法 当日開始時間前に現地集合

概要

- 5分程度説明
- 1時間程度
なりたいきいき百歳体操
(準備体操、筋力運動、整理体操)

※百歳体操は、椅子を使って声を出しながら行うゆるやかな体操です。認知症予防や筋力の維持・向上につながり、介護予防の効果が期待できます。



参加無料



主催：成田市社会福祉協議会 協力：イオンモール成田

●写真、イラストはイメージです。●スニーカーと動きやすい服装でご参加下さい。●更衣室のご用意はございませんので各自服装にご留意下さい。●貴重品・お荷物の管理は各自で行って下さい。●体調管理は十分に行いご参加下さい。●体を動かす際は周囲のお客さまに十分お気をつけ下さい。●今後のスケジュールはホームページやポスターでお知らせします。●都合により変更、あるいは中止する場合がございます。予めご了承下さい。

イオンモール成田



健康習慣



体を動かす、心も動かす、そして未来を動かす。

5/28 木

10:30-11:30



場所 なりそらテラス

※雨天時：専門店街1F うなりくん広場

定員 50名 (先着順 ※定員に達し次第、受付終了)

参加方法 当日開始時間前に現地集合

- 概要**
- 5分程度説明
 - 1時間程度
なりたいいきいき百歳体操
(準備体操、筋力運動、整理体操)

※百歳体操は、椅子を使って声を出しながら行うゆるやかな体操です。認知症予防や筋力の維持・向上につながり、介護予防の効果が期待できます。

参加無料



主催：成田市社会福祉協議会 協力：イオンモール成田

●写真、イラストはイメージです。●スニーカーと動きやすい服装でご参加下さい。●更衣室のご用意はございませんので各自服装にご留意下さい。●貴重品・お荷物の管理は各自で行って下さい。●体調管理は十分に行いご参加下さい。●体を動かす際は周囲のお客さまに十分お気をつけ下さい。●今後のスケジュールはホームページやポスターでお知らせします。●都合により変更、あるいは中止する場合がございます。予めご了承下さい。

体を動かす、心も動かす、そして未来を動かす。



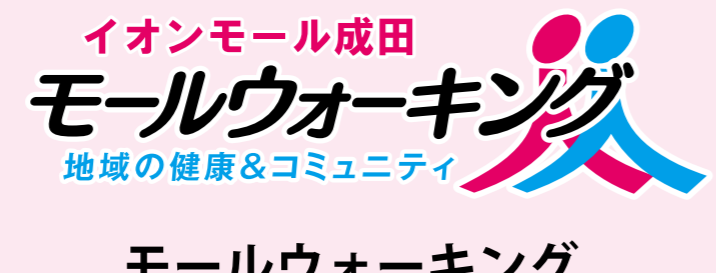
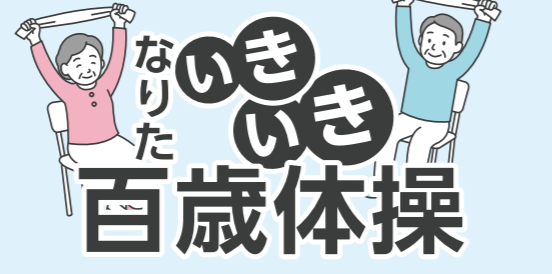


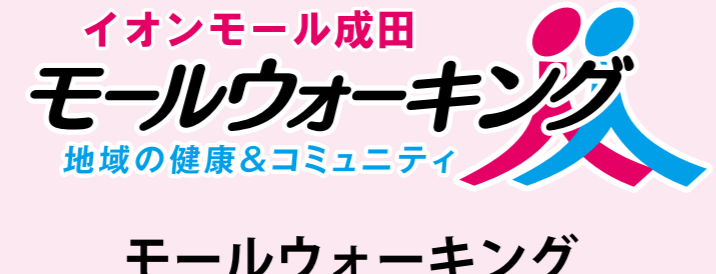
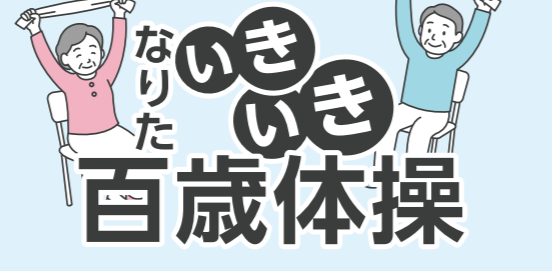

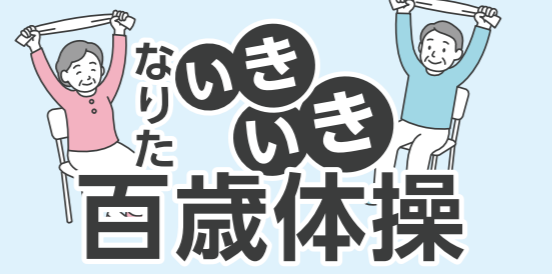
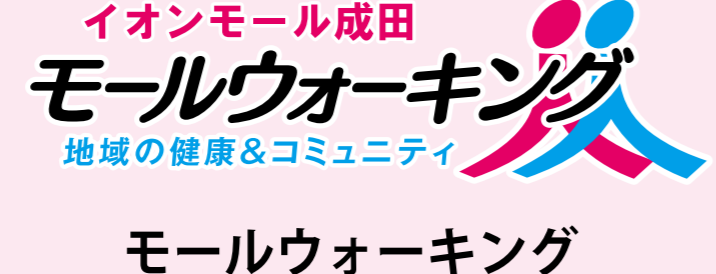


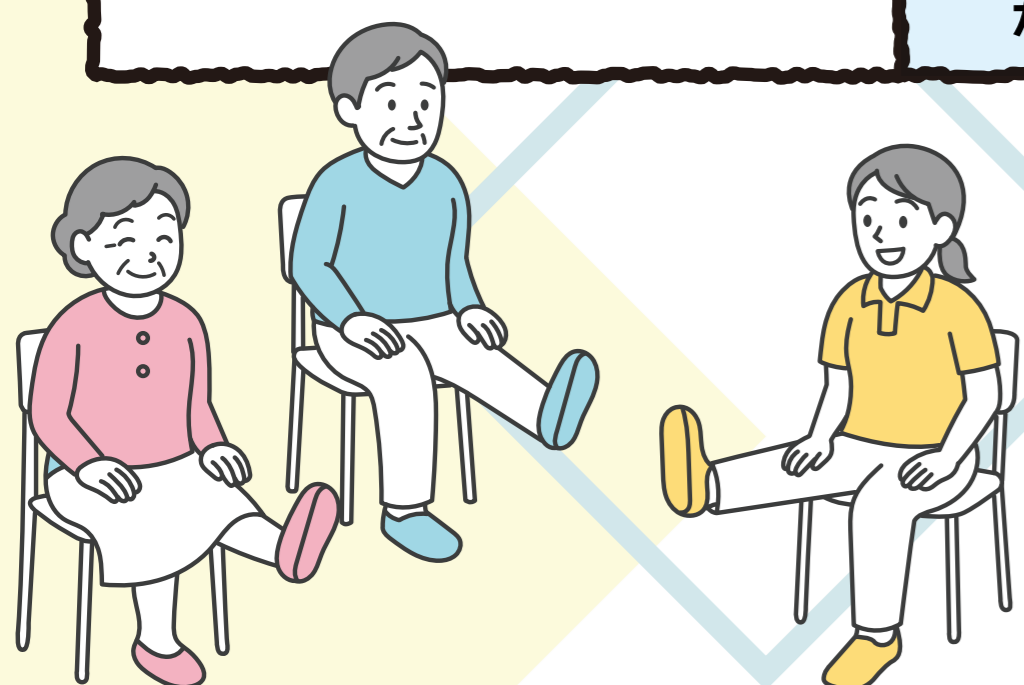
健幸習慣



開催スケジュール 2026年3月～8月

※開催内容や開催場所は変更になる場合がございます、予めご了承ください。

月度	イベント名	開催サイクル	日程	時間	場所(雨天時)
3 月度	 楽しい健幸習慣	隔月※奇数月 第1木曜日	3月5日(木)	10:30 } 11:30	和み広場
	 なりたいきいき百歳体操	毎月 第4木曜日	3月26日(木)	10:30 } 11:30	なりそらテラス (うなりくん広場)
4 月度	 モールウォーキング	隔月※偶数月 第1木曜日	4月2日(木)	10:30 } 11:30	なりそらテラス (うなりくん広場)
	 なりたいきいき百歳体操	毎月 第4木曜日	4月23日(木)	10:30 } 11:30	なりそらテラス (和み広場)
5 月度	 楽しい健幸習慣	隔月※奇数月 第1木曜日	5月7日(木)	10:30 } 11:30	なりそらテラス (和み広場)
	 なりたいきいき百歳体操	毎月 第4木曜日	5月28日(木)	10:30 } 11:30	なりそらテラス (うなりくん広場)
6 月度	 モールウォーキング	隔月※偶数月 第1木曜日	6月4日(木)	10:30 } 11:30	なりそらテラス (和み広場)
	 なりたいきいき百歳体操	毎月 第4木曜日	6月25日(木)	10:30 } 11:30	なりそらテラス (うなりくん広場)
7 月度	 楽しい健幸習慣	隔月※奇数月 第1木曜日	7月2日(木)	10:30 } 11:30	和み広場
	 なりたいきいき百歳体操	毎月 第4木曜日	7月23日(木)	10:30 } 11:30	和み広場
8 月度	 モールウォーキング	隔月※偶数月 第1木曜日	8月6日(木)	10:30 } 11:30	うなりくん広場
	 なりたいきいき百歳体操	毎月 第4木曜日	8月27日(木)	10:30 } 11:30	和み広場



イオンモール成田

