

# いきいき百歳体操 交流会

## In はばたき

いきいき百歳体操に興味がある方、既にいきいき百歳を開始している方など多数のご参加お待ちしております！

### 開催日

10月24日(火)

### 時間

13:30～15:00

### 場所

いきいき百歳体操はDVDを見ながら、椅子に座り、自分の体力に合わせておもりを手首や足首に巻き、筋力等高める体操です。

飲み物・タオルを持参して、動きやすい服でお越しください。



## ISAT はばたき 202・203

いきいき百歳体操等運動の実践や現在地域や自宅でこの体操を開始している方々との情報交換を行います。

**参加  
申込み**

生駒市メディカル地域包括支援センターまで

☎0743-71-3500 (締切10/18)

参加費無料