

いきいき百歳体操

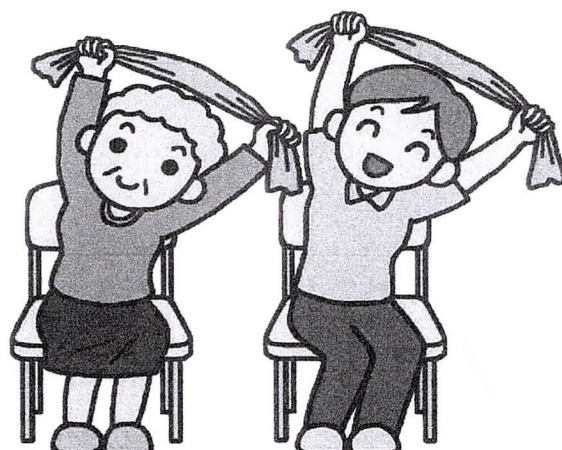
はじめませんか！

3年ほど苦しめられた新型コロナウイルスで閉じこもり
猫背になったり、足がもつれたりしておられませんか
思い切って飛び出して一緒に背筋を伸ばしましょう。

この体操は7年前から生駒市が推奨し今では全国的に

広がっています、椅子に座って手と足に重しを付けて運動します、週一回30分、続けて

100歳まで元気に若々しく過ごしましょう。



日時 毎週月曜 2時～

場所 真弓南集会所

費用 無料

その他 時々ティータイム有

年2回体力測定を予定しています

世話人 石川（79-0075）

厚地（080-3767-7730）

田中（79-0873）

