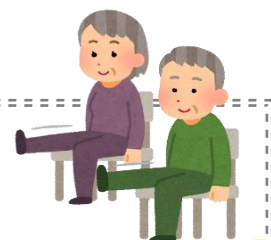


百歳体操 会場一覧



「いきいき百歳体操」は、だれでも座ったまま
DVDのまねをするだけのかんたんな体操です。
元気な方は重りをつけて、負荷をかけることもできます。

会場	ラフ・も （主催：やくも支え愛隊）
開催日時	毎週火曜日 10：00～

会場	SENTO （主催：やくも元気村）
開催日時	毎週水曜日 10：30～

会場	八雲シンフォニー （主催：やくも元気村）
開催日時	毎週木曜日 10：00～

会場	落部レクリエーションセンター（主催：落部連合町内会）
開催日時	毎週木曜日 13：30～

会場	ささ舟 （主催：ささ舟）
開催日時	第2、4水曜日 11：00～

会場	お休み処 ころろ （主催：お休み処 ころろ）
開催日時	第3月曜日 10：30～

会場	シルバープラザ （主催・立岩1区町内会）
開催日時	月1回（不定期）11：00～

会場	喫茶 嵯峨 （主催：富士見町4区婦人部）
開催日時	月1回（不定期）13：00～

会場	シルバープラザ（主催：栄町3区町内会）
開催日時	月1回（第3金曜日） 13：30～

会場	出雲町会館（主催：出雲町連合町内会）
開催日時	月1回（不定期）

会場	内浦町1区会館（主催：さざ波老人クラブ）
開催日時	月1回（不定期） 13：00～

会場	遊国寺（主催：遊国寺）
開催日時	月1回（不定期） 13：00～

会場	黒岩郵便局（主催：黒岩町内会）
開催日時	月1回（不定期） 13：30～



体操を始めたいけれど、どうしたらいいかわからない…
 集まる機会があるので百歳体操のお試しをしてみたい…など、
 気になる点がございましたら下記連絡先までご連絡ください。

=== 新規開催、参加のお問い合わせ ===
 保健福祉課 包括支援係（シルバープラザ内）

☎ 0137-65-5001