

筋力をつけて動きやすい体に!
始めてみませんか?

いきいき 百歳体操

参加者募集中!

▶ **日時 11月20日(木)より毎週木曜日**

※ 13:30~14:30 (初回だけ15:00まで)

▶ **申込み** 11月17日(月)までご連絡ください

▶ **場所** いきいきサロン さらぬま (☎74-2385)

▶ **参加料** 200円

※ 動きやすい服装でお越しください

~百歳体操とは~

簡単・安全で
誰でもすぐに
始められる
高齢者向け
の体操です。

みんなで楽しく
体を動かそう!

