

「いきいき百歳体操」体験会 参加者募集！



いきいき百歳体操は、おもりを使った筋力運動の体操です。
おもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動か
していきます。体操をすることで、体力をつけ、いくつになっても
“健幸”な生活を送りませんか？

日時 令和5年1月31日（火曜日）14時～15時30分

場所 フジ長門店 2階特設会場



対象 長門市民 先着20名【要申込】 参加費無料
申込期限：令和5年1月24日（火曜日）

足がよく上がってつま
づかなくなった！

膝の痛みが楽になってきた！

みんなとのおしゃべり
が楽しい♪



申込・問い合わせは・・・

長門市地域包括支援センター Tel 0837-23-1244