



地域みなさんで、
体操してみませんか？

週1～2回
1回30分
DVDを見ながら
体操します！

市内で1000人以上が参加中
**いきいき百歳体操
出前講座**

『足腰が弱くなるのは、年のせいだから仕方がない』と
あきらめてしまっていないですか？
何歳になっても筋力をつけることができます。
ちょっとしんどくなってきた時がはじめどき。
まずは3か月、やってみませんか？

日 時 令和7年6月20日(金)

午前10時00分～午前11時00分

場 所 南あわじ市立図書館1階 「なんでもできますペーす」
(南あわじ市福良甲300番地)

持ち物 飲み物(お茶や水)

その他 ※動きやすい服装でお越しください。
※どなたでも参加できますが、
体調に不安のある方は主治医に
相談してから参加するようにしましょう。

【お問合せ】 南あわじ市地域包括支援室 ☎43-5237