

参加  
無料



## 南淡路病院で いきいき百歳体操が始まります

もっと筋力をつけたいあなた  
最近少し体力が落ちてきたと感じるあなた  
一緒に体を動かしてみませんか？

**4月2日（木） 14時～スタート！**

週1回 約30分 DVDを見ながら体操します

※初回は体操の説明を行うため 1時間程度を予定しています。

❁ 場 所 南淡路病院（南あわじ市賀集福井560）

❁ 持ち物 飲み物（お茶や水）

※動きやすい服装でお越しください。

※体調に不安のある方は  
主治医に相談してから参加しましょう。

申込不要・参加自由。見学だけでも大歓迎です。  
お一人でもお気軽にお越しください。

市ホームページ



いきいき百歳体操

【お問合せ】 南あわじ市地域包括支援室 ☎0799-43-5237