

いきいき百歳体操

やっています☆

お買い物の折に
お立ち寄りください。



日 時：毎週金曜日

13時30分～14時

場 所：コープデイズ相生 1階

相生「コープのつどい場」

持ち物：水分補給用の飲み物

いきいき百歳体操ってどんなの？

- ・身近な馴染みの場所で、誰でもが参加できる効果的な介護予防体操です。
- ・DVDを見ながら、30分程度の体操。
基本的にはイスに座ってゆっくりと行います。
- ・週に1回程度を長く続けることで、効果があります。

住みなれた地域で、みなさんと一緒に、
いつまでもいきいきと生活していきましょう！

