

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操 実施場所

実施場所		曜日(一部除き毎週)・時間	参加費
丸山寿の家	丸山通南6丁目	水曜日 10時～11時	無料
光音寺	西2条8丁目	月曜日 10時～11時	50円
広北児童館	丸山通北4丁目	火曜日 10時～11時	無料
茂寄集会所	紅葉通北2丁目	火曜日 10時～11時	無料
担い手会館	字野塚11線44	火曜日 13時半～14時半	無料
丸山三丁目集会所	丸山通南3丁目	第1, 3, 5日曜日 13時半～14時半	無料
農村環境改善センター	字紋別19線51	金曜日 10時～11時	無料
野塚公民館	字野塚9線	金曜日 10時～11時	無料
並木寿の家	並木通東3丁目	金曜日 10時～11時	無料
広教寺	西2条3丁目4番地	水曜日 10時～11時	無料
老人福祉センター	東1条11丁目12番地	水曜日 10時～11時	無料
生活支援ハウスなごみ	公園通南4丁目1	金曜日 10時～11時	無料

日程が変更になる場合があります

◎参加にあたって

・主治医に、運動を禁止されている方や、膝や腰などの関節に痛みがある方、手術をしたことがある方は、診察を受け、医師から運動の許可をもらってください。

◎当日の注意点

・体調の悪い場合は運動を控えるか、無理の無い範囲で行うようにしましょう。

◎持ち物：水分、タオル、老眼鏡など 参加費（必要な会場のみ）

《問合せ》

広尾町地域包括支援センター

☎ 2-3370