

回覧

ウッディタウン・カルチャータウンにお住まいの方へ  
いきいき

# 百歳体操体験会

&シニアのための  
ウォーキング講座

参加費  
無料



令和6年9月18日(水)

13:30 ▶ 15:30

会場 ウッディタウン市民センター大集会室

スイッチオンサービス 理学療法士

講師

山崎 雅也 氏

筋力の衰えが起こるシニア期には、筋肉運動と有酸素運動を併せて行うことが健康増進に効果的です。いきいき百歳体操（筋肉運動）と有酸素運動であるウォーキングの正しいフォームを知り、日常生活に取り入れてみませんか？

運動しやすい服装で飲み物を持ってお越しください。

※当日、10時の時点で気象に関する警報（大雨・洪水・暴風）が発令された場合は、中止とさせていただきます。

- ✓ [対象者] ウッディタウン・カルチャータウン地区にお住まいの方
- ✓ [定員] 50名  
9/12(木)～9/24(火)  
ウッディタウン市民センター2階ギャラリー
- ✓ [申込方法] 9月11日(水)締切 フレイル予防のパネル展開催します！  
来所・電話・メール・申込フォームのいずれかで下記へ

お申込み・お問合せ

ウッディ地域包括支援センター：近藤・三好 ウッディカルチャー地域福祉支援室：浜田  
〒669-1321 三田市けやき台1-4-1 ウッディタウン市民センター内1階

TEL:079-553-1077

Eメール woody-s@sanda-shakyo.or.jp

申込フォーム

