



みんなで元気に！ 尾花沢市いきいき100歳体操 スペシャルデー開催！



普段から活動している方も、初めての方も大歓迎！
体操の後はお茶を飲みながら楽しくおしゃべりする
交流会も企画しています！



【日時】令和8年3月26日（木）13:00～15:30

【会場】老人福祉センター東光館 大会講室

【内容】①いきいき100歳体操（重りを使った効果的な体操）

講師：セントラルスポーツクラブ 佐々木 侑亮 先生

②お楽しみ交流会

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

「最近体を動かしてないな…」 「新しい友だちを作りたいな」と
いう方、ぜひお気軽にご参加ください！

申し込み締め切りは、3月19日（木）まで
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：尾花沢市社会福祉協議会 矢口まで
(TEL) 0237-22-1092 (FAX) 0237-23-2419