

北部公民館・ささえりあ北部 連携・共催講座



いきいき100歳体操 体験&交流会



全国で広がっている、介護予防を目的とした体操です。
椅子に座ったままの運動で、筋力やバランス感覚を養います。

日時：令和元年11月8日（金）午前10時～正午

場所：北部公民館 大会議室

講師：荒井 久仁子さん（熊本健康・体力づくりセンター
健康運動指導士）

内容：第1部 「いきいき100歳体操の紹介及び実践」
第2部 「実践している団体からの報告及び情報交換」

対象：・地域の仲間と「いきいき100歳体操」を行ってみたい方
・興味のある方ならどなたでも

定員：30人 参加費：無料

申込方法：10月8日（火）より受付開始（先着順）
窓口または電話でお申込み下さい

※講座中の写真を、熊本市の公民館ホームページやフェイスブックに掲載させて頂く場合がございます。

気になられる方は、遠慮なく職員までお申し出ください。

※受講に際し公民館で配慮が必要な場合は、遠慮なくご相談ください。

《申込み・問合せ》-----

北部公民館（北部まちづくりセンター1階） 245-0046

熊本市高齢者支援センター「ささえりあ北部」 275-6355



