

い

き

い

き

百

歳

体

操

蕨市内各地で  
開催中！

～ ご近所で、みんなとわいわい楽しみながら、

どなたでもできる体操です～

### いきいき百歳体操とは？

手首や足首におもりをつけて行う、筋力運動の体操です。蕨市では、町会会館やマンションの集会室、スポーツクラブなど様々な場所で活動が行われています。

### 参加者の声

#### ● 健康を実感！

「体操の後は身体がすっきりします。」「痛みが減りました。」

#### ● 仲間（居場所）ができた！

「いつも顔を合わせるのが楽しみです！」「地域のつながりを感じます。」



### 開催場所、問い合わせ先

参加や見学のご相談は、担当の地域包括支援センターまでお問い合わせください。

会 場		担当地域包括支援センター
北町コミュニティセンター	北町5丁目町会会館	第一地域包括支援センター 048-434-6721
ベルハイツ第2 蕨	ベルハイツ第1 蕨	
ルネ蕨	西公民館	
赤田住宅	スポーツクラブNAS蕨	
土橋会館	南公民館	第二地域包括支援センター 048-290-8587
若葉町会会館		
東公民館	塚越5丁目町会会館	第三地域包括支援センター 048-498-6122
塚越7丁目町会会館	老人福祉センター けやき荘	
塚越2丁目町会会館		

新しく活動を始めることも可能です！

ご近所同士で、気の合う仲間と活動したい！という方は、健康長寿課、地域包括支援センターまでご相談ください。

蕨市役所健康長寿課

048-433-7756