

いきいき百歳体操 まつい

令和7年

11/25

火曜日



いきいき百歳体操とは？

高齢になっても自立した生活ができるよう、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、住民運営により、町会会館や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。

「いきいき百歳体操」に取り組んでいるみなさん！
「いきいき百歳体操」をやったことないけれど、
体験してみたいみなさん！
今年度も！身体を動かし楽しむイベントを開催します
ぜひ、ご参加ください！

プログラム

① みんなでいきいき百歳体操！

講師：理学療法士
茄子川 知浩 氏 / 倉林 泰士郎 氏

② ラジオ体操講習会

講師：NHKテレビ・ラジオ体操指導者
鈴木 大輔 氏
NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員
横川 道乃 氏

時間

13:30 ~ 15:45

会場

市民体育館 3階アリーナ（蕨市北町1-27-15）

対象

- ①いきいき百歳体操に参加している方
- ②いきいき百歳体操やラジオ体操に興味がある方、体験してみたい方

持ち物

動きやすい服装/室内用の靴
飲み物
①の人は普段使っているバンドとおもり

申込

11月11日までに健康長寿課へお電話ください
電話：048-433-7756

