

いきいき百歳体操 まつい

令和8年

11/19

木曜日



「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

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。

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

14:00～16:15

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

室内用の靴/脱いだ靴を入れる袋/飲み物/動きやすい服装でお越しください
普段使っているバンドとおもり（①の方のみ）

申込

11月18日までに健康長寿課へお電話ください
電話：048-433-7756

