

笛吹市

いきいき百歳体操フォーラム

～みんなで一緒に元気になる～

日時:令和6年10月29日(火)午後1時30分～

受付午後1時～

(終了予定 午後3時30分)

場所:石和スコーレセンター1階集会室

【プログラム】

1部～いきいき百歳体操の効果について講演

斬新社 作業療法士 久保田 好正氏

2部～百歳体操グループの活動発表 ①中川のびのび体操

②森の上百歳体操

3部～いきいき百歳体操実施

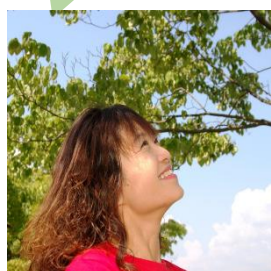
③増田ストレッチ会

DVDでおなじみの渡辺光美先生による

百歳体操 & 健康体操

リズムオブラブ主宰 健康安全協育アドバイザー やまなし大使 防災士

私、渡辺光美と
一緒に健康体操
しましょう☆



【申込み・問合せ先】

＊申込みは、電話、FAX、来所いずれかにてお願いします♪
＊申込みの際は、氏名、地区名をお伝えください♪

笛吹市役所 長寿支援課 長寿支援担当 電話:055-261-1902

FAX:055-262-1318