

いきいき百歳体操

紹介講座



いま、港区で広まってきている『いきいき百歳体操』♪

「いきいき百歳体操ってなに?」「どんな風に実施されているの?」
など、いきいき百歳体操や各地域での様子についてご紹介します!
皆さんの地域でも、いきいき百歳体操を始めてみませんか?

無料!

日時

平成29年9月29日 13:30~15:00

場所

港区民センター 1階大ホール

内容

- ・港区の高齢者の実態、いきいき百歳体操とは
- ・地域で行われているいきいき百歳体操の様子
- ・いきいき百歳体操 体験
- ・人とのつながりは健康維持への近道!

定員

150名 (予約制)

対象

港区にお住まいで、地域の百歳体操に参加していない方

申込

裏面用紙に記入の上、下記までお持ちいただくか、
電話またはFAXでお申込み下さい。
締め切り：9月25日(月)まで



《お問い合わせ・お申し込み》

⇒港区保健福祉センター 保健福祉課 地域保健活動
港区市岡1-15-25 港区役所3階33番窓口
TEL 06-6576-9968 / FAX 06-6572-9514

または

⇒港区社会福祉協議会 ひまわり
港区弁天2-15-1
TEL 06-6575-1212 / FAX 06-6575-1025

主催：港区保健福祉センター / 共催：港区社会福祉協議会

H29.9.29

いきいき百歳体操紹介講座 申込用紙

ふりがな

氏名 _____

生年月日：T・S _____ 年 _____ 月 _____ 日（ _____ 歳）

住所 _____ 港区 _____

TEL _____ — _____ — _____

以下、記入不要です

H _____ 年 _____ 月 _____ 日

社会福祉協議会・港区保健福祉センター 受領