



新温泉町 いきいき百歳体操

はじめよう！いきひゃく

★ ★ IKI-100



地域みんなで元気に！！
「いきひゃく」に参加しませんか？

各地区で週1回・曜日や時間は様々！
地域住民が主体となって実施しています。

わしゃ立ったまま
ズボンが履ける
ようになった！



筋力がついてきた！
動きが軽くなった！
人と会うのが楽しい！



※参加者のアンケート調査による個人の感想です



新温泉町地域包括支援センター
新温泉町浜坂 2673-1 (新温泉町役場 福祉課内)

■QRコードから「いきいき百歳体操」の
詳細がご覧いただけます。



【お問い合わせ】 TEL 0796-82-5623