令和８年度

**どなたでも参加できます！！**

# きらっと崎辺　100歳体操

基本、毎月第２木曜日に開催しています！

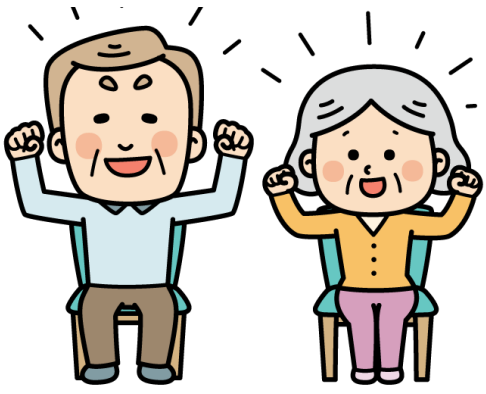
**11/12(木)「認知症予防について」**

**講師:若本　照子　氏**

**12/10(木)「高齢者の食事と栄養改善について」**

**（白十字会健康サポート）**

上記の講座等の後に、体操（運動）も行います！
初めての方でも参加できますので、ご自身の体調にあわせてご参加ください！



場所：崎辺地区コミュニティセンター
２階　大集会室

時間：10:00 ～ 11:30

※　運動に必要なシューズ、タオルは各自持参してください

【お茶は各自ご持参ください】

**崎辺地区自治協議会　保健福祉部会　主催**