

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！

10/8（木） 「楽しく 脳トレ 筋トレ」

講師：末永 貴久 氏

（健康運動指導士）

11/12（木） 「認知症予防について」

講師：若本 照子 氏

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