

いきいき百歳体操教室

ご近所で・みんなと一緒に筋力アップ、健康な体力づくりを始めませんか!

3月から中部地区内の4つの自治会館で「いきいき百歳体操教室」がスタートします。
中部地区にお住まいの65歳以上の方が対象です。お近くの会場へお気軽に参加ください!

1 会場のご案内 (各会場への地図は裏面参照ください)



● 東町1丁目自治会館

第1回日時

3月6日(火) 午前10時～11時30分

2回目以降

原則毎月第1火曜日午前10時から

● 浅間会館

第1回日時

3月13日(火) 午前10時～11時30分

2回目以降

原則毎月第2火曜日午前10時から

● 天沼町1丁目中部自治会館

※他の会場と時間が異なりますのでご注意ください

第1回日時

3月20日(火) 午後1時30分～3時

2回目以降

原則毎月第3火曜日午後1時30分から

● 下町明美会館

第1回日時

3月27日(火) 午前10時～11時30分

2回目以降

原則毎月第4火曜日午前10時から

2 ご参加にあたって

- ・対象者 中部地区内在住の65歳以上の方
- ・参加費 無料
- ・服装 体を動かしやすい服装
- ・ご用意いただくもの 水分補給のための飲み物



本教室の共催

大宮中部地区自治会連合会
中部地区社会福祉協議会

大宮中部地区民生委員児童委員協議会

お問合せ先

大宮中部地区社会福祉協議会事務所 048-644-7736
各地区担当民生委員



〈中部地区〉

いきいき百歳体操教室

会場の案内地図

東町1丁目自治会館

東町1-97



浅間会館

浅間町2-22



天沼町1丁目中部自治会館

天沼町1-94



下町明美会館

下町3-47

