

＼100 人で体操チャレンジ！／ いきいき 100 歳体操を開催します！

東浦町では地域の仲間と健康づくりに取り組むことを目的に「いきいき 100 歳体操」を初開催します。100 人の参加を目指し、地域の繋がりや介護予防の意識を広げます。当日は、町のマスコットキャラクターおだいちゃんも登場し一緒に体操を行います。また、理学療法士によるフレイル予防のお話や、フレイルチェックも実施します。

みんなで一緒に健康づくりに取り組みませんか？

●と き

2025 年 9 月 10 日（水曜日） 午後 1 時 30 分～3 時 00 分

●ところ

メモリー とんがったスタイル 文化センター ホール
（東浦町大字石浜字岐路 10 番地）

●内 容

理学療法士の指導のもとで、地域の仲間と一緒にいきいき 100 歳体操を行います。また、フレイルチェックを同時に実施し、フレイル予防に関してのお話もします。

●対 象

町内在住のいきいき 100 歳体操に興味のある方、介護予防や健康づくりに興味のある方ならどなたでも参加可能

●定 員 100 人（目標）

●講 師 理学療法士 天木 伸一氏（訪問看護ステーショングラシア所属）

●参加費 無料

●申込み 東浦町高齢者相談支援センターへ電話で申込み



■問い合わせ

東浦町高齢者相談支援センター ☎ 0562-82-2941 担当：小林

東浦町健康課 ☎ 0562-83-9677 担当：丸山