

## ⑫いきいき百歳体操

『体力』をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送るために、地区公民館等、身近な場所に集い、重りを使った運動を週1回以上行います。参加者同士で、運営していく自主活動です。



### 対象

65歳以上の方

### 開催日時

小城		三日月		牛津		芦刈	
北小路	月・木 13:00～	道辺	金 14:00～	友田	火 9:30～	住ノ江	火・木 10:00～
小城本町	火・金 10:00～	本告	火・金 10:30～	天満町	月 11:00～	浜中	月 13:30～
岩松支館	金 14:15～	高田	木 10:00～	牛津本町	木 10:00～	弁財	木 13:30～
晴田支館	火 9:00～	緑	水 10:00～	砥川町	水 10:00～		
西小路	金 10:00～	甘木	水 10:00～	内砥川	月 9:30～		
畑田	水 14:00～	土生	月 13:30～	牛津団地	月・木 10:00～		
布施ケ里	火・金 11:00～			大戸ケ里	月 9:30～		
東新町	水 10:00～			練ケ里	金 9:30～		
萩ノ町	木 10:00～			新町	月 <small>(第2月は休み)</small> 10:30		
住吉町	水 11:15～						

### 問い合わせ

小城市高齢障がい支援課 地域包括推進係

電話 0952-37-6108