

【いきいき百歳体操をしている体操教室】

① 葵の健康体操教室

場 所：介護老人保健施設 葵の園（平野町3-8） 地域交流スペース
時 間：毎週 火曜日 14時00分～15時00分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
第2・4は、理学療法士による体操指導
参加費：1回 100円

② GOGO ファイブ

場 所：峯本稻荷神社（大手町5丁目7-7） ※手すりつきの数段階段あり
時 間：毎週 金曜日 14時00分～15時00分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
参加費：ひと月 200円

③ hitoto（人と）絆体操

場 所：ラポーレ東千田（東千田町1丁目1-48） 6階
時 間：毎週 水曜日 10時00分～11時00分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
参加費：1回 100円

④ いきいき千寿体操きらら

場 所：千田老人集会所（千寿会館）（千田町2丁目5-13） 千田第1公園内
時 間：毎週 火曜日 10時00分～11時00分
内 容：いきいき百歳体操
参加費：ひと月 100円

⑤ エンジョイ体操

場 所：広島ガストピアセンター（南竹屋町1-30） 6階
時 間：毎週 木曜日 14時00分～15時00分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
参加費：1回 100円

⑥ 南千田いきいき体操

場 所：南千田西町老人集会所（老春会館）（南千田西町4-3）
時 間：毎週 月曜日 13時30分～14時30分
内 容：いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
参加費：ひと月 100円

【地域の予防教室】

① 健康体操教室・千田

場 所：南千田西集会所（南千田西町2-10）
時 間：第2・4 木曜日 14時00分～15時00分
内 容：インストラクターによる体操
参加費：ひと月 1300円

参加希望・興味のある方は、ご連絡ください。
広島市国泰寺地域包括支援センター
☎082-249-0600

