

トころん元気百歳体操

in 山口まちセン

参加者募集

本年4月から、山口まちづくりセンターで
“トころん元気百歳体操”がスタートしました。
 現在20名の仲間が、週に1回の体操を楽しんで
 います！会場に若干の余裕がありますので、
 みなさんのご参加をお待ちしています。
 お申込みは、“山口まちづくりセンター”まで。



- と き 毎週木曜日 13時30分～15時**
- と ころ 山口まちづくりセンター ホール**
- 募 集 10名(原則、毎回参加できる方)**
- 参加費 無料 *先着順で受け付けします。**

“トころん元気百歳体操”とは…

『体力にちょっと自信がない…』
 という方にも手軽にできる体操です。
 いすに座り、手首や足首におもりの入
 ったバンドをつけて、ゆっくり動かす
 だけ。おもりは1本200gで0本か
 ら始められます。誰にでもできるよ
 うに工夫された、とても効果のある体操
 です。



【お問合せ・お申込み】

山口まちづくりセンター ☎ 2924-1224

主催：山口地域包括支援センター 山口まちづくりセンター

☎ 2928-7525 FAX 2928-7526

主管：所沢市高齢者支援課 ☎ 2998-9120 FAX 2998-9138