

参加無料
手ぶらで
OK!

お一人でも、お友達とでも、
おでかけのついででも…
楽しく体を動かしましょう♪



いきいき百歳体操

日時：毎月第3木曜日

13:30～14:30

場所：桜市民館（神明町2-30）

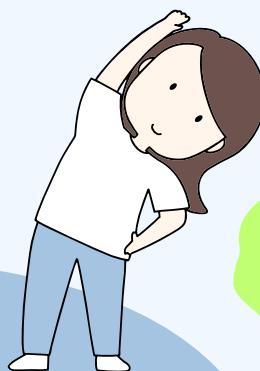
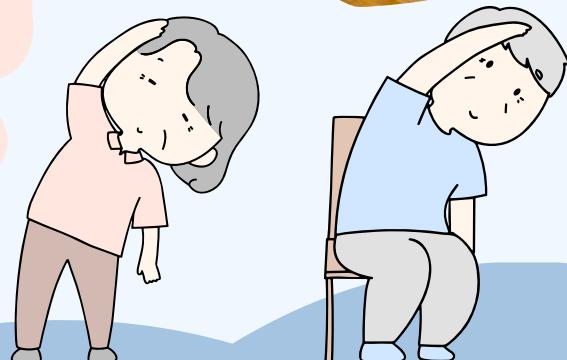
服装：動きやすい服装



お茶とお菓子を
楽しみながら
おしゃべりも



DVDを見ながら
みんなで体操



講師から健康講
話を聞いたり、
脳トレしたり…

令和7年度の活動日程

令和7年 4月17日（木）

7月17日（木）

10月16日（木）

5月15日（木）

8月21日（木）

11月20日（木）

6月19日（木）

9月18日（木）

12月18日（木）

令和8年 1月15日（木）

2月19日（木）

3月19日（木）

連絡先 桜区福祉協議会 TEL：070-2232-7425