

まちかど交流スペース

# つじまち

どなたでもお気軽に  
ご利用いただけます

ちょっと座っておしゃべり、囲碁将棋、DVD鑑賞、持ち寄りでお弁当を食べたり、買い物帰りの休憩に、友人との待ち合わせに、散歩の休憩に、送迎バスの待ち時間に、リハビリの帰りにお立ち寄りください。

時間：月～金 10:00～16:00

東生駒地域包括支援センター  
生駒市辻町53 東生駒病院横

TEL: 0743-75-3367



ご利用は無料です  
飲み物、食べ物の  
持ち込みもOK!

セルフドリンクも  
用意しております  
1杯 100円

ボランティアさん  
大募集  
詳しくはお問合せ  
ください。

# みんな楽しく 「いきいき100歳体操」



## はじめませんか？

いきいき100歳体操とは、高知市で開発された筋力運動プログラム。重りを手首や足首に巻いて、いすに座ってゆっくりと動かすことで筋力・バランス力・柔軟性を高めます。この体操を続けて行うことで日常生活が楽になる体操です。

日時

毎週金曜日午後2時～



会場

東生駒病院1階 地域交流スペース  
生駒市辻町4-1

持ち物

おもり(初めて参加される方はご相談ください)  
飲み物



お問い合わせ

東生駒地域包括支援センター  
(大西・中野・田中・辻)

0743-75-3367

(平日:9:00~17:00)

すでに100歳体操を始めておられる方もご参加いただけます