

たつの市臨時記者発表資料	
発表年月日	平成31年3月1日（金）
担当課	健康福祉部 地域包括支援課
電話	0791-64-3197

報道機関各位

いきいき百歳体操 体験 in 龍野コープ店 開催!!

「いきいき百歳体操」は、椅子に座っておもりをつけて行う体操です。

たつの市内に143グループ（平成31年2月現在）ができ、身近な場所で体操に取り組み、交流を深め住民主体の介護予防が広がっています。

今回、龍野コープ店の協力を得て、店内レストスペースで「いきいき百歳体操」の体験を行います。年齢に関係なく多くの方に参加いただき、体操と交流の輪を広げる目的で実施します。

記

- 1 日時 平成31年3月5日（火）
 1回目 午前 9時30分受付
 2回目 午前10時30分受付

	1回目	2回目
受付	9:30～	10:30～
市長挨拶		10:45～
体操説明	9:45～9:55	10:50～11:00
体操体験	9:55～10:25	11:00～11:30

- 2 場所 コープ龍野店 レストスペース（たつの市龍野町島田10-1）

- 3 その他 ・事前予約優先（当日参加可能）
 ・運動しやすい服装・靴でご参加ください
 ・1回につき30人参加可能です

- 4 申し込み・問い合わせ先
 たつの市地域包括支援課 電話 0791-64-3197