

## 参加者募集!!

# 百歳体操を開催いたします!

いきいき百歳体操とは、何歳になっても元気で楽しく生活するための運動で、高知県が考案した「おもり」を使った筋力体操です。  
準備体操、筋力運動、整理体操で構成されてゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

日時

令和3年

**11月5日(金)10:30~12:00**

場所

千島団地 3号棟 1 2 階集会所

定員

先着 **20名** (事前予約制)  
**団地以外の方も大歓迎!**

参加費

**無料**

協力

大正区保健福祉センター

大正区北部地域包括支援センター

内容

リハビリテーション専門職による体操の効果の説明やサポートもあり。初回と最終回に体力測定を実施。

その他

- ・動きやすい服装で、飲み物とタオルをご持参のうえお越しください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・事前予約がない場合は、当日お待たせする可能性があります。
- ・開催当日は、検温及び体調チェック等を実施し、発熱等が確認された場合は、参加をお断りする場合があります。

おもりなしでも  
できます♪

お申込み・お問い合わせ先

**毎週金曜日に開催します♪**  
**詳しくは裏面をご覧ください**

**お申し込みは：千島団地 管理サービス事務所まで(10月30日〆切)**

お問い合わせ先：千島団地 管理サービス事務所内 生活支援アドバイザー 山下

電話：06-6553-5050

営業時間：平日9:30~17:00(水・日・祝休み)

主催：UR都市機構 業務受託者 株式会社URコミュニティ ウェルフェア業務課

# 千島団地で百歳体操を 続けてみませんか？

場所：3号棟12階集会所

時間：10:30～12:00

毎週金曜日 全12回スケジュール

| 2021年 11月 |     |     |     |     |     |     | 2021年 12月 |     |     |     |     |     |     |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun       | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun       | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|           | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |           |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 7         | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 6         | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 14        | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 12        | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 21        | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 19        | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 28        | 29  | 30  |     |     |     |     | 26        | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

11/5  
体力測定  
実施

| 2022年 1月 |      |      |      |      |      |      |
|----------|------|------|------|------|------|------|
| 日Sun     | 月Mon | 火Tue | 水Wed | 木Thu | 金Fri | 土Sat |
| 26       | 27   | 28   | 29   | 30   | 31   | 1    |
| 2        | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    |
| 9        | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   |
| 16       | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   | 22   |
| 23       | 24   | 25   | 26   | 27   | 28   | 29   |
| 30       | 31   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |

1/28  
体力測定  
実施

○の日はリハビリテーション専門員の  
参加日です！！(11/5.12.19.1/28)

2月以降も続けますか？  
体力測定で変化を比べてみましょう！

詳しくは 千島団地 管理サービス事務所 内

生活支援アドバイザーやましたまで

電話番号：06-6553-5050

営業時間：平日9:30～17:00（水・日・祝休み）



UR コミュニティ