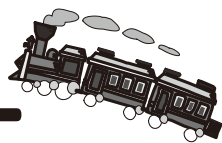


高齢者の暮らしを応援!

有田川町地域包括支援センター



今回のテーマ
**いきいき
百歳体操**



地域包括支援センターは、金屋と清水の2カ所で高齢者のさまざまな相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



32-5102 (吉備・金屋)

25-1269 (清水事業所)

有田川町では「いきいき百歳体操」の輪が広がっています!



「いきいき百歳体操」って?



「いきいき百歳体操」は、**椅子に座って
ゆっくりと体を動かし、筋力をつける運動**です。
少人数からでも始めることができます!

中井原区



写真は「いきいき百歳体操」を新たに始めた

中井原区 (平成28年3月~) と吉見区 (平成28年4月~) の様子です。

吉見区



町内ではすでに9カ所で実施されており、体験講座も開催できます。

地域包括支援センターまで、お気軽にお問い合わせください!