



東広島市内の ⚡ 約5,000人 ⚡ が実施中！



# いきいき百歳体操 体験会

日時：令和7年**10月7日**（火）

9：30～11：00

場所：**アジア介護福祉専門学校**

2階介護実習室

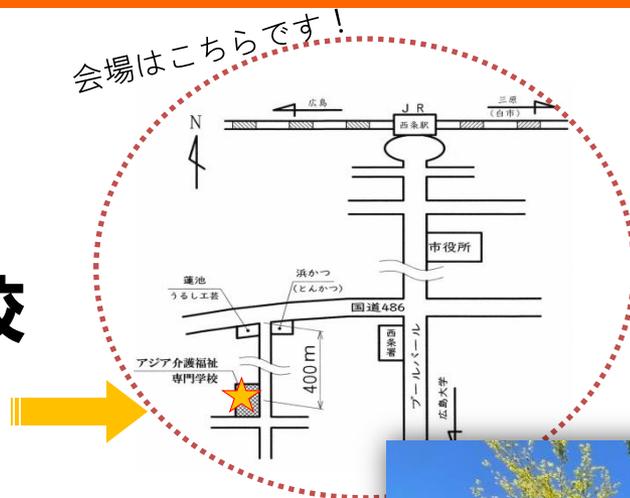
（西条町西条東952-3）

徒歩、自転車でお越しください（駐車場なし）

持参物：室内シューズ、外靴用の袋、飲み物

申込み：不要

会場はこちらです！



DVDを見ながらできる、重りを使った簡単な体操を体験してみませんか？

週に1回程度、いきいき百歳体操を実施し、介護予防に取り組む住民主体の団体「通いの場」が、市内各地に広がっています。

住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと元気に暮らせるように、一緒に楽しく介護予防を始めましょう！

問い合わせ先：東広島市基幹型地域包括支援センター（東広島市役所 地域包括ケア推進課内） ☎ 082-422-1022

