



# いきいき百歳体操(徳島版) 体験イベントのご案内

徳島県理学療法士会による「いきいき百歳体操(徳島版)」の体験イベントをつぎの日程で開催します。

皆さん、ふるってご参加ください。

※事前の参加申込みは不要です。

※運動のしやすい服装でご参加ください。

※体操の前に理学療法士会による説明があります。

(体操は40分程度です。)

※認知症予防編も紹介しています。(体操は10分程度です。)

※会場の関係上、体操に参加いただけるのは30人程度です。

※悪天候等により警報等が発令され、実施が困難と判断した場合は急遽中止する場合があります。

※体調に合わせて、転倒などでケガをしないように気を付けて無理のない範囲で運動を行ってください。



と き 第3水曜日 午前10:30~12:00

ところ イオンモール徳島

1階 UZUコート (イッフォーメーション前)



主催：徳島市(健康長寿課 ☎621-5574)

協力：公益社団法人 徳島県理学療法士会