

百歳体操拠点について

【実施会場・開催日】(祝日、12月29日～1月3日を除く)

地区	会場	開催日
緑区	緑区合同庁舎 4階機能訓練室	毎週金曜日 7月28日、平成30年3月2日は休み
中央区	ウェルネスさがみはら B館3階機能訓練室	毎週火曜日
南区	南保健福祉センター 1階機能訓練室	毎週木曜日

【実施時間】

内容	受付時間(15分間)	実施時間(各回30分)
体操1回目	午後1時20分～	午後1時35分～午後2時5分
体操2回目	午後2時5分～	午後2時20分～午後2時50分
体操3回目	午後2時50分～	午後3時5分～午後3時35分

体操は1日2回以上参加することは出来ません。

【参加対象】 医師より運動を止められていない方

【参加費用】 無料

【参加定員】 各会場1回あたり20名(申し込み不要・先着順)

台風や豪雨、降雪などの悪天候が予測される場合は、予告なく中止にする場合があります。
実施の有無は、地域包括ケア推進課(042-769-9249)までお問い合わせください

参加定員に達した場合は、次の回までお待ちいただきます。予めご了承ください。
参加していただける期間は1年程度とします。その後は、身近な地区で実施している会場にて継続することを目指していただきます。
いきいき百歳体操を行う5人以上のグループを随時募集しています。
詳しくは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

相模原市 地域包括ケア推進課

電話 042-769-9249

FAX 042-769-5708

