

身近な場所で
皆さんで健康づくりに
取り組みませんか？



『いきいき百歳体操』に参加しませんか？

「いきいき百歳体操」は、平成14年に高知県高知市で開発し、その後介護予防効果が実証され、全国各地で有志が集まって実施されています。古平町でも皆さんで始めてみませんか。

「いきいき百歳体操」は、準備運動体操・筋力運動・整理体操で構成され、手首や足首に重りをつけて、DVDで体操の映像を見ながら椅子に座って行います。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心で、すべて簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。週1回以上継続する事で筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽になるなどの効果もあるそうです。もちろん、何歳からでも始められます。

当日、会場づくりなど手伝っていただける方は、15分前くらいに来ていただくと助かります！！

日時：11月26日（金曜日）

時間：10：15 ～ 10：45

場所：文化会館（古平町大字浜町40-4）

対象：65歳以上の方

参加費：無料

持ち物：必要な方は眼鏡、飲み物、運動靴、タオル

町のバスの利用が困難な方は、送迎しますのでご相談ください。

【申し込み・お問い合わせ】

古平町社会福祉協議会（地域福祉センター内）

TEL（0135）42-2833

主催：古平町老人クラブ南寿会 後援：古平町社会福祉協議会

※コロナ禍のため、申し込み多数の場合は人数を制限させていただきます。

コミュニティバス運行時刻表

	1 便	2 便	3 便
温 泉 前	8:30	10:11	11:20
新 地 町 森 宅 横	8:32	10:09	11:18
む ら い 商 店 前	8:34	10:07	11:16
カ ネ ト 水 産 前	8:36	10:05	11:14
古 平 郵 便 局 前	8:37	10:04	11:13
ほ り 民 宿 前	8:39	10:02	11:11
港 町 福 津 宅 前	8:40	10:01	11:10
本 陣 真 貝 宅 前	8:42	9:59	11:08
清 丘 公 園 前	8:43	9:58	11:07
旧 消 防 庁 舎 前	8:45	9:56	11:05
浜 町 郵 便 局 前	8:46	9:55	11:04
沢 江 吉 野 宅 前	—	—	—
沖 バ ス 停 付 近	—	—	—
堀 食 堂 前	8:48	9:53	11:02
旧 農 協 前	8:49	9:52	11:01
ほ ほ え み く ら す 前	8:50	9:51	11:00
元 気 プ ラ ザ 前	8:51	9:50	10:59
新 栄 団 地 前	8:54	—	10:56
沢 江 吉 野 宅 前	8:57	—	10:53
沖 バ ス 停 付 近	9:02	—	10:48
沢 江 吉 野 宅 前	9:07	—	—
元 気 プ ラ ザ 前	9:18	9:41	—
新 栄 団 地 前	—	9:38	—
カ ー サ ポ ー ト O G 前	9:21	9:37	—
明 和 神 社 前	9:23	9:35	—
明 和 集 会 所	9:26	9:32	—
古 平 牧 場 前	9:29	—	—