

中央ブロック 健康づくり委員会主催

いきいき体操



参加者募集！！

日時：3月25日（水）

4月22日（水）

午後13時30分～15時

場所：ポッポ藤塚宮脇書店跡地

（香川医療生協研修室 藤塚町1-17-1）

内容：いきいき百歳体操

毎月1回（第4水曜日）
「いきいき体操」を開催中！
5月以降も開催します。

いきいき百歳体操を行います！
フレイル予防になる
筋力アップ体操です。
簡単な体力測定も行っています。

「フレイル」とは
加齢とともに心身の活力が低下し
要介護状態になるなどの
危険性が高くなった状態です。

みんなで
一緒に
筋力アップ！



問い合わせ先 香川医療生協 組合員活動部
(齋藤) 087-833-8115