

# 袖ヶ浦いきいき百歳体操



## 市内交流大会

参加無料

市では、手軽にできる筋力体操である「袖ヶ浦いきいき百歳体操」の普及を始め平成31年3月末現在1,200人以上の方が取り組んでいます。

この取り組みを今後も継続していただくために「袖ヶ浦いきいき百歳体操」の市内交流大会を開催します！



長寿参加者の表彰や、活動団体のPR、体操の実演、お口の健康についての講演会などがあります。

すでに参加されている方はもちろん、ご興味がある方ならどなたでもご参加ください。

### 日時 場所

2019年6月29日（土曜日）

13時30分～15時40分  
（予定）

【袖ヶ浦市民会館 大ホール】

### 百歳体操 交流大会



※予約不要です。直接  
会場にお越しください。

### 内容

- ❁ 長寿参加者の表彰
- ❁ 活動団体PRタイム
- ❁ 袖ヶ浦いきいき百歳体操実演
- ❁ 講演会「いつまでもおいしく食べられるためのお口の健康管理」  
講師 袖ヶ浦さつき台病院  
言語聴覚士 近藤 由衣 氏（予定）

### 持ち物

- ・水分補給のお茶等
  - ・タオル
  - ・百歳体操のおもり（お持ちの方）
- ※ 動きやすい服装、運動靴でお越しください。



問い合わせ 袖ヶ浦市高齢者支援課 地域包括支援班

☎ 0438-62-3225（直通）