

いきいき百歳体操(徳島版)

体験イベントのご案内

いつまでも元気な体づくりを始めませんか？

徳島県理学療法士会による「いきいき百歳体操(徳島版)」の体験イベントを開催します！

専門家によるサポートのもと、無理なく楽しく体を動かせる内容となっています。参加費は無料で、事前の参加申し込みも不要ですので、お気軽にお越しください。

【開催概要】

期間：令和8年8月 ～ 令和9年3月

とき：毎月 第1木曜日 午前 10:30 ～ 12:00

ところ：ショッピングプラザタクト 1階（徳島市南島田町3丁目）

参加費：無料

事前申込：不要

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

【当日のプログラム・内容】

理学療法士会による説明（体操の前に分かりやすく解説します）

いきいき百歳体操(徳島版)（約 40 分程度）

認知症予防編の紹介（約 10 分程度）

△ ご参加にあたってのお願い

服装について：動きやすい服装でお越しください。

定員について：会場の関係上、体操にご参加いただけるのは 20 人程度となります。

安全について：体調に合わせて、転倒などでケガをしないよう無理のない範囲で運動を行ってください。

その他：悪天候や警報等の発令により、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。

