



●通いの場10年継続表彰 ●介護予防研修会



『今一度見直してみよう百歳体操』

講師：リハスポットYELL原田氏
(熊本県理学療法士会)



研修会では、実際に「いきいき百歳体操」を行いながら、効果のある体操の方法を丁寧にお伝えします。

場所	日にち	時間	表彰団体 対象地区予定
栖本福祉会館	10月5日 (月)	10時～ 12時	倉岳町2団体 有明町4団体 栖本町4団体 志柿町1団体
一町田地区コミュニティセンター	10月19日 (月)	10時～ 12時	河浦町3団体
市民センター 体育館	11月11日 (水)	14時～ 16時	本渡地区4団体・佐伊津町1団体 旭町1団体・五和町3団体 新和町2団体・

- 内容：①通いの場10年継続表彰
②効果のある百歳体操の方法について（実演）
- 申込方法：市役所高齢者支援課へ電話申込
＊各会場1週間前までにお申し込みください。
- 備考：動きやすい服装、水分のご持参をお願いします。



＜お問合せ先＞ 天草市役所 高齢者支援課 包括ケア推進係
☎ 24-8864 (平日 8時30分～17時15分)