

「元気で100歳いきいき体操」 ガーデンプラザ

主な活動内容

「百歳体操」を通じて、地域の人々と共に体力作りとコミュニティの輪を広げ、どなたでも参加できるような、活動をしていきます。どなたでも参加して下さい。

ガーデンプラザでは、「元気で100歳いきいき体操」と命名し、毎週金曜日の活動にあわせ、年3・4回の茶話会を開いています。



(おもりを使って体操をやっているところ)



(クリスマスの茶話会)

活動日

毎週金曜日（祭日は、お休み）
10時～11時30分
茶話会の実施は不定期ですが、年3・4回開催します。その際は、100円程度いただきます。

活動場所

志木ニュータウン
ガーデンプラザ集会所
(館2-3-10)

メッセージ

対象者 どなたでも参加できます。
持ち物 タオル、水あるいはお茶（水分補給用）
上履き（スリッパは不可です）
服装 運動のできる服装

連絡先

志木市役所長寿応援課 電話：048-473-1111 内線 2428
H P : <http://www.city.shiki.lg.jp/index.cfm/60,68322,160,1318,html>
ガーデンプラザ世話人 豊田美代子 電話：048-487-1645