

第3回 いきいき百歳体操 大交流大会開催 決定!

令和1年
11月1日(金)
(9:15~開場)
玉野総合体育館
レクレセンター
(アリーナ)

※上履きを持参して
ください



「大会テーマ」

令和になっても
やっぱりええわ
いきいき
百歳体操!

誰でも無料で
参加できます



プログラム

9:45 開会

- ・オープニング
(玉認定こども園の
園児による鼓隊演奏)
- ・90歳以上の方の表彰
- ・永年会場表彰
- ・いきいき百歳体操
- ・笑いヨガ

12:00 閉会



子どもたちが作成した
写真撮影スポットや、
地域の百歳体操会場の
ポスター紹介など、
楽しめる内容が盛りだ
くさんです。



(一社)岡山県笑いヨガ協会
代表理事 万代京央子先生

いきいき百歳体操とは

主に椅子に座った状態で、手足におもりを
付け、ゆっくりと体を動かして筋力と体力を
つけていく体操です。また、見守り支えあ
いを目的とした活動でもあり、2年に1回大交
流大会が開催されます。

※5人以上から講座を体験できます。



問い合わせは...

地域包括支援センター(いきいきセンター) 玉野市宇野1-8-8 ☎0863-33-6600