

# いきいき百歳体操体験会

## 住み慣れた場所で住み続ける ～ 住民主体の「通いの場」についてのご提案 ～

北見市保健福祉部介護福祉課  
北見市東部・端野地区地域包括支援センター

## 『体力測定・いきいき百歳体操』のご案内

北見市が推奨する介護予防  
のための体操です。『

椅子に座った状態で日常生活  
法に係る筋肉を鍛える体操  
でどなたでも取り組みます。



R8年2月18日(水)  
10:00～11:30  
(受付 9:45～)

体力測定・いきいき百歳体操

と ころ 白川整形外科内科 3階 研修室  
(北見市端野2丁目17-1)  
対 象 者 北見市にお住いの65歳以上の方  
(ご自身で会場へ来られる方が対象です。)  
参 加 費 無 料  
申し込み先 北見市高齢者相談支援センター 支部・端野  
電話・69-5111 Fax: 69-5112

持ち物 ・マスク ・タオル  
・上靴 ・飲み水







