令和8年度　介護予防啓発研修会



# 大集合！
# 百人で百歳体操!

令和8年 **12月9日(水)**

**13:30～15:30**

（受付　13:00～）



会場　東海市芸術劇場1階
多目的ホール

●対象　概ね 65 歳以上の市内在住者　　●参加費　無料

**講演会**

「いつまでも自分の足で歩くために
～筋力づくりから始めるサルコペニア・フレイル予防～」

講師　愛知医療学院大学リハビリテーション学部　林 尊弘 氏

**いきいき百歳体操団体紹介**

**百人で百歳体操！**

参加者全員でいきいき百歳体操をしましょう！初めてでも大歓迎！！

申込み先

しあわせ村健康推進課　電話　052－689－1600
FAX　052－602－0390
QR からも申し込みできます！→

**介護予防啓発研修会申し込み書　健康推進課　行**

| 氏名 | 生年月日 | 電話番号 |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

**申込み　令和8年11月27日(金)まで(先着順)**

## いきいき百歳体操とは…

2002 年に高知市で考案され、全国に広がっている
健康体操です。椅子に座り、手首や足首に 100～500g の
おもりをつけて、ゆっくり体を動かします。体力に自信がない方でも、
無理なく気軽に始められます！






【会場案内】
東海市芸術劇場
〒477-0031　東海市大田町下浜田 137 番地(ユウナル東海内)
電話　0562-38-7030

## お車でのご来場




### 西知多産業道路をご利用の場合

西知多産業道路「加家IC」または「横須賀IC」より約2km（約5分）

### 知多半島道路をご利用の場合

知多半島道路「大府東海IC」より国道155号線で約5km（約10分）

《駐車場のご案内》
★劇場地下駐車場(140 台)
2 時間まで無料
それ以降
料金　100 円/30 分
★太田川駅東公共駐車場(196 台)
2 時間まで無料
それ以降
料金　100 円/30 分

## 公共交通機関でのご来場

名鉄太田川駅南口　徒歩0分