

いきいき百歳体操 拡大中！！

いきいき百歳体操とは？

椅子に座って「おもり」をつけて行う簡単な筋力トレーニングです。

おもりを使うことで自重運動（自分の体重を利用した運動）よりも筋力がつきやすくなります。

神林で現在活動している団体を紹介します。お仲間募集中！



川西百歳体操の会

会 場 川西公民館

実施日時 毎週木曜日
午前 9 時～

※ 12 月～3 月は 9 時半～



川東さわやか体操クラブ

会 場 川東公民館

実施日時 毎週土曜日
午後 1 時～

※ 毎月第 3 土曜日は
体操後戸部商店販売

梶海渡百歳体操部

会 場 梶海渡公民館

実施日時 毎週土曜日
午前 10 時～

※ 月末は体操後交流会

下神体操クラブ

会 場 下神コミュニティ広場

実施日時 毎週金曜日
午前 9 時半～

ひろば百歳体操の日

会 場 福祉ひろば

実施日時 毎週木曜日
午後 1 時半～



南荒井町神 百歳体操クラブ

会 場 南荒井東公民館

実施日時 毎週水曜日
午前 10 時～

※ 月末は体操後お茶会

JA 神林女性部主催 「貯筋クラブ」毎週金曜日 13:30～ JA ハイランド神林支所2F（農閑期開催）

連絡先 神林地区地域づくりセンター 電話 58-2039
（神林公民館・出張所）