

令和7年度 第2回ボランティアサロン

ボランティアに興味のある市民の方、ボランティア登録されている方など、どなたでも参加できます！

参加費
無料

誰でも簡単！
イスに座って
できる体操

いきいき百歳体操

と

からだじゃんけん

からだを使ってじゃんけんぽん！



日時 令和7年 **10月25日** (土)

10:00~11:45

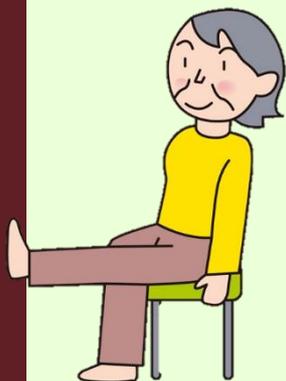
(受付開始 9:30~)

会場 北見市総合福祉会館 1階 体育集会室

(寿町3丁目4-1)



当日、飛び入り参加も
歓迎・受付します！



「いきいき百歳体操」はどんな体操？

椅子に座り、映像に合わせてゆっくりと手足を動かす体操です。準備体操・筋力体操・整理体操の3つの運動をします。手首や足首に重りをつけて行いますが、重りは体力に応じて調整できるので、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

[申込方法]

10月24日(金)までに、
電話・E-mail・LINE のいずれかの方法により下記事務局までお申し込みください。

[駐車場について]

総合福祉会館の駐車場が満車の場合は、北見寿町郵便局様駐車場を借用しておりますのでそちらにお停めください。

[お申込み・お問合せ先]

社会福祉法人 北見市社会福祉協議会

ボランティア市民活動センター

北見市寿町3丁目4-1 北見市総合福祉会館内

TEL: 0157-61-8181 / FAX: 0157-61-8183

E-mail: vola-senter@kitami-shakyo.or.jp

