



## ① 青山台自治会

場所：青山台会館

高井田 1020-47

日時：週1回 火曜 13時半～

対象者：青山台在住の方

内容：百歳体操など

参加費：無料

## ② 太平寺安明寺

場所：ビハーラの家

太平寺 2-5-9

日時：週1回 第1、3、5火曜 10時～

第2、4火曜 14時～

対象者：どなたでも可

内容：百歳体操、ラジオ体操、口腔体操

午後の回は、お茶会あり。

その他：暑い時期はお休み

### ③ 安堂地区サロン

場所：安堂老人会館

安堂町 11-4

日時：月2回 第1、3木曜 14時～

対象者：どなたでも可

内容：百歳体操など

参加費：月200円

### ④ シルバー人材センター

場所：シルバー人材センター

安堂町 1-55

日時：月1回 第2水曜 13時～

対象者：シルバー人材センター登録の方、

どなたでも可

内容：百歳体操

参加費：無料

## ⑤ 特別養護老人ホーム 太寿

場所：特別養護老人ホーム太寿

太平寺 1-4-30

日時：週1回 火曜 10時～

(奇数月の第2週目は中止)

対象者：どなたでも可

内容：百歳体操、口腔体操など

参加費：無料

.....

.....

.....

.....

.....