

# 地域包括支援センターだより No. 3

毎週 火曜日

16:00~

諸見公民館

活動中



## 諸見区の100歳体操におじゃましました！

諸見区の100歳体操、「諸見アッハッハ88クラブ」は、平成26年より始まり今まで休まずに活動し、皆さん自主的に参加されているそうです！凄いです！

100歳体操は、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができる体操となっています。

みなさん！活動時間に、諸見区の公民館をのぞいてみて下さい。

**来月は、仲田区と勢理客区の100歳体操におじゃまします！**

