

200人で100歳体操プロジェクト

2023

南部町いきいき

100歳体操

交流大会

参加者募集

※どなたでも
ご参加いただけます。



とき:令和5年10月5日(木)

時間:9時00分~11時45分

場所:南部町農業者トレーニングセンター
(南部町役場天萬庁舎横)

2017年よりスタートしました「南部町いきいき100歳体操」も7年目を迎え、町内48ヶ所で開催されるようになりました。

4年ぶりに開催となる交流大会は、日頃体操を実践されている皆様、これから100歳体操を始めたいと思っている方が一堂に会し交流を深められることで連帯感を育み、今後も更に南部町に100歳体操の輪を広げていくことを目的に開催します。

題して「200人で100歳体操プロジェクト!!」お誘い合わせの上、ご参加ください。

☆体験コーナー☆

◆出張まち保◆

・体組成計・握力・足指力チェッカー・認知症タッチパネル

◆栄養相談コーナー◆

◆チャレンジコーナー◆(レクリエーション体験)

◆明治 骨密度・試飲コーナー◆

☆表彰式☆

健康長寿賞(令和4年度に90歳以上で100歳体操に50%出席の方)

5年継続賞(5年継続された集落)

ご参加いただいた方、全員に
参加賞をご用意しています。



交流大会記念バック

主催:南部町 共催:特定非営利活動法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnetなんぶ
協力:南部町社会福祉協議会 協賛:グリコマニュファクチャリングジャパン(株)鳥取工場 (株)目久美

スケジュール

9:00～9:40 受付

体験コーナー

9:40～9:45 開会式

*主催者あいさつ

南部町長 陶山 清孝

9:45～10:05 表彰式

10:10～11:40 交流タイム

・「若返りリトミック」(40分)

講師:国立音楽院南部校

音楽療法士 都田 沙希 氏

・「みんなで100歳体操」(40分)

11:40～11:45 閉会式

申し込み方法

下記の申込用紙に団体(集落)単位で必要事項を記入の上「スポnetなんぶ(総合福祉センターしあわせ)までお申し込み下さい。

締め切り:令和5年9月20日(水)

【当日の持ち物】

ウェイトバンドとおもり・飲み物
動きやすい服装

※初めての参加の方は、ウェイトバンドとおもりの貸し出し可能

※駐車場に限りがありますのでできる限りご近所の方と乗り合わせてご来場ください。

※会場まで交通手段にお困りの場合はスポnetなんぶまでご相談ください。

キリトリ

申込用紙

申込代表者名			
集落又は団体名			
電話番号			
	参加者氏名		参加者氏名
①		⑥	
②		⑦	
③		⑧	
④		⑨	
⑤		⑩	

お申し込みは、スポnetなんぶ受付またはFAXで
NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブスポnetなんぶ
☎0859-66-5400 FAX0859-66-2901