

# 瀬田 **いきいき** 体操

無料  
申込不要

百歳まで元気をめざして！

椅子に座ってする体操、お口の体操など、  
月2回楽しく体操しています！



月2回  
月曜日

## 令和7年度の開催日

4月14日、28日  
5月12日※、26日   
6月 2日、23日  
 7月7日※、14日  
8月25日  
9月 8日、22日

10月 6日※、27日   
11月10日※、17日  
12月8日、22日  
令和8年 1月19日、26日  
 2月9日、16日※  
3月9日、23日

○日程を変更することがありますので、必ず毎月の「大江のかけ橋」でご確認ください。  
○8月は1回だけの開催といたします。

会 場 瀬田公民館 3階大会議室大会議室  
※印の日は2階会議室です。

開催時間 10:00~11:00

持 ち 物 上靴(任意)、飲み物、タオルなど

服 装 動きやすい服装

問合せ先 瀬田公民館 Tel 077-545-4084



「瀬田いきいき体操」に参加すると、健康推進アプリ「BIWA-TEKU」の健康ポイントがもらえます。詳しくは「BIWA-TEKU」公式サイトをご覧ください。

