

「キラピカ体操」を体験しませんか？

キラピカ体操は、いくつになっても住み慣れた地域で、“自分の足で歩いて生活すること”を目指し作成された滑川市のオリジナル体操です。

椅子に座って行えるため、誰でも気軽に行うことができる体操です。

初めての方も、ご興味ある方も、ぜひお気軽にご参加ください！



【活動日時】 毎月10日・25日 10時00分～

【場所】 山加積地区公民館



～ 参加者の声 ～

「体操の後、皆さんと色々なお話ができて楽しいです」

「家でひとりでは体操が続かないけれど、皆さんと出来るので楽しく続けられます」

「毎回参加すると皆さんと一緒に元気を維持できます」



地区公民館まで通えないところでは、新たに『キラピカ体操体験会』を行う団体を募集しています。町内会や老人会、有志の方々など、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

【お問い合わせ先】 滑川市地域包括支援センター ☎ 076-476-9400