令和8年 11 月　浜加積地区協議体発行

「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。

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！



【　活動団体　6か所　】

団体	場所	日時
中野島	中野島公民館	水曜 13:00～
北野	北野公民館	水曜 10:00～
曲渕	曲渕公民館	火曜 13:30～

団体	場所	日時
荒俣	荒俣公民館	火曜 10:00～
坪川	坪川公民館	第3水曜 サロン開催時に実施 13:30～
あいのかぜ	小規模多機能型居宅介護事業所 あいのかぜ	第4日曜 10:00～

参加者の声「皆さんの顔を見ること、話ができることが何より楽しみです」
「ひとりでは続かないけれど、皆さんと一緒なら楽しく続けられます」



また、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！

いざという時に頼れるのは、顔の見える地域のつながりと、元気な体です。

「キラピカ体操」をきっかけにして、地域のつながりと元気な体づくりを続け、安心して支え合えるまちを一緒につくりましょう！

どなたでも、お気軽にご相談ください☆彡

＜お問い合わせ＞　滑川市地域包括支援センター　☎ 076-476-9400