

かめやま百歳通信

第4号



亀山南学区
いきいき上畠

亀山学区
なごみいきいき体操





拠点名：いきいき上島 場所：亀山公民館 日時：毎週月曜日 10：00～

—アピールポイントを教えてください。

みんな仲が良く、体操の前は談笑をしています！

—かめやま百歳通信を見て下さる方へひと言！

みんなで元気に明るく体操をしています！。一緒に体を動かしませんか？



拠点名：なごみいきいき体操 場所：報恩寺 日時：毎週木曜日 10：00～

—アピールポイントを教えてください。

発声練習や片足立ち（左右1分ずつ）を体操前に取り入れています！

—かめやま百歳通信を見て下さる方へひと言！

毎週火曜日と同じ場所・時間で体操をしています。一緒に体操をしませんか？

問い合わせ先

広島市亀山地域包括支援センター

〒731-0231 広島県広島市安佐北区亀山4丁目2-36

TEL 082-819-0771

