

# 第1 包括地区 100歳体操の紹介

## 1. 塩沢第2あだたらクラブ

場 所：塩沢住民センター  
活動日：木曜日 10：00～



## 2. 塩沢1-1区いきいき百歳体操

場 所：塩沢1-1区集会所  
活動日：水曜日 13：30～



## 3. 郭内百歳体操

場 所：勤労者研修センター  
活動日：水曜日 10：00～



## 4. チャレンジ教室

場 所：交流センター  
活動日：金曜日 10：00～  
※人数制限あり要相談



## 5. 上竹いきいき百歳体操

場 所：五十嵐様宅  
活動日：水曜日 10：00～  
※人数制限あり新規募集なし



## 6. 成田6区いきいき百歳体操

場 所：成田6区集会所  
活動日：月曜日 9：30～  
※季節で開催場所変更あり



## 7. 市海道いきいきサロン

場 所：市海道集会所  
活動日：水曜日 10：00～

