

元気アップ体操教室 場所・日時

来れる日だけでも、途中回からでも参加OK

参加申込み・お問合せ先:

080-4242-4734 元気アップ体操受付

美山 保健福祉センター 火曜 14:00~15:30

- | | | |
|--------------|---------|---------|
| ① 4月 9日 | ④ 5月 7日 | ⑦ 6月 4日 |
| ② 4月16日 | ⑤ 5月14日 | ⑧ 6月11日 |
| ③ 4月23日 | ⑥ 5月28日 | ⑨ 6月18日 |
| ※上靴をご用意ください。 | | ⑩ 6月25日 |

園部 こむぎ山健康学園 木曜 14:00~15:30

- | | | |
|---------|---------|----------|
| ① 4月 4日 | ⑤ 5月 9日 | ⑨ 6月13日 |
| ② 4月11日 | ⑥ 5月16日 | ⑩ 6月20日 |
| ③ 4月18日 | ⑦ 5月23日 | |
| ④ 4月25日 | ⑧ 5月30日 | 会場変更しました |

日吉 殿田と一くほーる 金曜 10:00~11:30

- | | | |
|---------|--------------|---------|
| ① 4月 5日 | ⑤ 5月10日 | ⑧ 6月 7日 |
| ② 4月12日 | ⑥ 5月17日 | ⑨ 6月14日 |
| ③ 4月19日 | ⑦ 5月24日 | ⑩ 6月21日 |
| ④ 4月26日 | ※上靴をご用意ください。 | |

園部 旧摩気小学校 月曜 10:15~11:45

- | | | |
|--------------|---------|---------|
| ① 4月 8日 | ④ 5月13日 | ⑦ 6月 3日 |
| ② 4月15日 | ⑤ 5月20日 | ⑧ 6月10日 |
| ③ 4月22日 | ⑥ 5月27日 | ⑨ 6月17日 |
| ※上靴をご用意ください。 | | ⑩ 6月24日 |

八木市民センター防災ルーム 火曜 14:00~15:30

- | | | |
|---------|---------|---------|
| ① 4月 9日 | ④ 5月 7日 | ⑦ 6月 4日 |
| ② 4月16日 | ⑤ 5月14日 | ⑧ 6月11日 |
| ③ 4月23日 | ⑥ 5月21日 | ⑨ 6月18日 |
| | | ⑩ 6月25日 |

八木 老人福祉センター 金曜 10:15~11:45

- | | | |
|----------------|---------|----------|
| ① 4月 5日 | ④ 5月10日 | ⑦ 6月 7日 |
| ② 4月19日 | ⑤ 5月17日 | ⑧ 6月12日* |
| ③ 4月26日 | ⑥ 5月31日 | ⑨ 6月21日 |
| *は水曜開催 ご注意ください | | ⑩ 6月28日 |

日吉 胡麻基幹集落センター 金曜 14:00~15:30

- | | | |
|---------|---------|---------|
| ① 4月 5日 | ⑤ 5月10日 | ⑨ 6月14日 |
| ② 4月12日 | ⑥ 5月17日 | ⑩ 6月21日 |
| ③ 4月19日 | ⑦ 5月24日 | |
| ④ 4月26日 | ⑧ 5月31日 | |

参加費

都度参加 1回 500円 (初回参加は無料)

お得なパスポート 前払い3500円 (上記期間中で10回有効)

元気アップ体操教室は、90分で体にいいこといっぱい!



《音楽体操》日常動作の能力の維持と、つまずき・転倒しにくい体を目指します。足腰が不安な方も、椅子に座ってできます。



《筋トレ》東京大学の教授に開発されたスロー・トレーニングは、筋力低下の予防と、動ける足腰の維持に効果的。



《脳トレ》手を動かすことは脳を動かすこと。声を出したり、手を動かしたりする脳トレで脳を活性化しましょう。

運営: 元気アップなんたん(南丹市介護予防サポーター) 協力: 南丹市事務局: 特定非営利活動法人元気アップAGEプロジェクト 協賛: 有限会社日吉ファーム 代表 横山慶 - お問合せTEL: 080-4242-4734