

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 7月 4日 ⑤ 8月 8日 ⑧ 9月 5日
- ② 7月11日 ⑥ 8月22日 ⑨ 9月12日
- ③ 7月18日 ⑦ 8月29日 ⑩ 9月19日
- ④ 8月 1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 7月 3日 ⑤ 8月 7日 ⑧ 9月 4日
- ② 7月10日 ⑥ 8月21日 ⑨ 9月11日
- ③ 7月24日 ⑦ 8月28日 ⑩ 9月25日
- ④ 7月31日 ※上靴をご用意ください。

八木市民センター防災ルーム 火曜 14:00~15:30

- ① 7月 4日 ④ 8月 1日 ⑧ 9月 5日
- ② 7月18日 ⑤ 8月 8日 ⑨ 9月12日
- ③ 7月25日 ⑥ 8月22日 ⑩ 9月19日
- 八木支所3階です ⑦ 8月29日

園部 こむぎ山健康学園 木曜 14:00~15:30

- ① 7月 6日 ④ 8月 3日 ⑧ 9月 7日
- ② 7月13日 ⑤ 8月10日 ⑨ 9月14日
- ③ 7月27日 ⑥ 8月24日 ⑩ 9月21日
- ⑦ 8月31日

八木 老人福祉センター 金曜 10:15~11:45

- ① 7月 7日 ④ 8月 4日 ⑥ 9月 1日
- ② 7月14日 ⑤ 8月18日 ⑦ 9月 8日
- ③ 7月21日 ⑧ 9月15日
- ⑨ 9月29日
- ⑩ 10月 6日

日吉 殿田と一くぼーる 金曜 10:00~11:30

- ① 7月 7日 ⑤ 8月 4日 ⑧ 9月 8日
- ② 7月14日 ⑥ 8月18日 ⑨ 9月15日
- ③ 7月21日 ⑦ 8月25日 ⑩ 9月22日
- ④ 7月28日

日吉 胡麻基幹集落センター 金曜 14:00~15:30

- ① 7月 7日 ④ 8月 4日 ⑦ 9月 1日
- ② 7月14日 ⑤ 8月18日 ⑧ 9月 8日
- ③ 7月28日 ⑥ 8月25日 ⑨ 9月15日
- ⑩ 9月22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

代表 横山慶一 お問合せTEL: 080-4242-4734