

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 8日 | ④ 8月 5日 | ⑦ 9月 2日 |
| ② 7月15日 | ⑤ 8月19日 | ⑧ 9月 9日 |
| ③ 7月22日 | ⑥ 8月26日 | ⑨ 9月16日 |
| ※上靴をご用意ください。 | | ⑩ 9月30日 |

園部 旧摩気小学校 月曜 10:15~11:45

- | | | |
|---------|--------------|---------|
| ① 6月30日 | ⑤ 8月 4日 | ⑧ 9月 1日 |
| ② 7月 7日 | ⑥ 8月18日 | ⑨ 9月 8日 |
| ③ 7月14日 | ⑦ 8月25日 | ⑩ 9月22日 |
| ④ 7月28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15日 | ④ 8月 5日 | ⑦ 9月 2日 |
| ② 7月22日 | ⑤ 8月19日 | ⑧ 9月 9日 |
| ③ 7月29日 | ⑥ 8月26日 | ⑨ 9月16日 |
| | | ⑩ 9月30日 |

園部 こむぎ山健康学園 木曜 14:00~15:30

- | | | |
|---------|---------|---------|
| ① 7月 3日 | ⑤ 8月 7日 | ⑦ 9月 4日 |
| ② 7月10日 | ⑥ 8月21日 | ⑧ 9月11日 |
| ③ 7月17日 | | ⑨ 9月18日 |
| ④ 7月24日 | | ⑩ 9月25日 |

八木 老人福祉センター 金曜 10:15~11:45

- | | | |
|---------|---------|---------|
| ① 7月 4日 | ⑤ 8月 8日 | ⑦ 9月 5日 |
| ② 7月11日 | ⑥ 8月22日 | ⑧ 9月12日 |
| ③ 7月18日 | | ⑨ 9月19日 |
| ④ 7月25日 | | ⑩ 9月26日 |

日吉 殿田と一くほーる 金曜 10:00~11:30

- | | | |
|---------|--------------|---------|
| ① 7月 4日 | ⑤ 8月 8日 | ⑦ 9月 5日 |
| ② 7月11日 | ⑥ 8月22日 | ⑧ 9月12日 |
| ③ 7月18日 | ※上靴をご用意ください。 | ⑨ 9月19日 |
| ④ 7月25日 | | ⑩ 9月26日 |

日吉 胡麻基幹集落センター 金曜 14:00~15:30

- | | | |
|---------|---------|---------|
| ① 7月 4日 | ⑤ 8月 8日 | ⑦ 9月 5日 |
| ② 7月11日 | ⑥ 8月22日 | ⑧ 9月12日 |
| ③ 7月18日 | | ⑨ 9月19日 |
| ④ 7月25日 | | ⑩ 9月26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 横山慶一 お問合せTEL: 080-4242-4734