

園部 旧摩気小学校 月曜 10:15～11:45

- ①10月 5日 ④11月 2日 ⑦11月30日
②10月19日 ⑤11月 9日 ⑧12月 7日
③10月26日 ⑥11月16日 ⑨12月14日
※上靴をご用意ください。 ⑩12月21日

八木市民センター防災ルーム 火曜 14:00～15:30

- ①10月 6日 ⑤11月10日 ⑦12月 1日
②10月13日 ⑥11月24日 ⑧12月 8日
③10月20日 ⑨12月15日
④10月27日 ⑩12月22日

美山 保健福祉センター 火曜 14:00～15:30

- ①10月 6日 ⑤11月17日 ⑦12月 1日
②10月13日 ⑥11月24日 ⑧12月 8日
③10月20日 ⑨12月15日
④10月27日 ※上靴をご用意ください。 ⑩12月22日

日吉 四ッ谷生活改善センター 水曜 9:45～11:15

- ①10月 7日 ④11月 4日 ⑦12月 2日
②10月14日 ⑤11月18日 ⑧12月 9日
③10月21日 ⑥11月25日 ⑨12月16日
⑩12月23日

園部 こむぎ山健康学園 木曜 14:00～15:30

- ①10月 8日 ⑤11月12日 ⑧12月 3日
②10月15日 ⑥11月19日 ⑨12月10日
③10月22日 ⑦11月26日 ⑩12月17日
④10月29日

八木 老人福祉センター 金曜 10:15～11:45

- ①10月 2日 ⑤10月30日 ⑧12月 4日
②10月 9日 ⑥11月 6日 ⑨12月11日
③10月16日 ⑦11月20日 ⑩12月18日
④10月23日

日吉 殿田と一くほーる 金曜 10:00～11:30

- ①10月 2日 ⑤10月30日 ⑧11月27日
②10月 9日 ⑥11月 6日 ⑨12月 4日
③10月16日 ⑦11月20日 ⑩12月18日
④10月23日 ※上靴をご用意ください。

日吉 胡麻基幹集落センター 金曜 14:00～15:30

- ①10月 9日 ⑤11月 6日 ⑧12月 4日
②10月16日 ⑥11月20日 ⑨12月11日
③10月23日 ⑦11月27日 ⑩12月18日
④10月30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 お問い合わせTEL:080-4242-4734