# 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

### 園部 旧摩気小学校　月曜 10:15～11:45

① 1月16日　⑤ 2月13日　⑧ 3月 6日
② 1月23日　⑥ 2月20日　⑨ 3月13日
③ 1月30日　⑦ 2月27日　⑩ 3月20日
④ 2月 6日　※上靴をご用意ください。

### 美山 保健福祉センター　火曜 14:00～15:30

① 1月10日　⑤ 2月14日　⑧ 3月 7日
② 1月17日　⑥ 2月21日　⑨ 3月14日
③ 1月24日　⑦ 2月28日　⑩ 3月28日
④ 1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 1月10日　⑤ 2月 7日　⑧ 3月 7日
② 1月17日　⑥ 2月21日　⑨ 3月14日
③ 1月24日　⑦ 2月28日　⑩ 3月28日
④ 1月31日　八木支所3階です

### 園部 こむぎ山健康学園　木曜 14:00～15:30

① 1月12日　④ 2月 2日　⑦ 3月 2日
② 1月19日　⑤ 2月 9日　⑧ 3月 9日
③ 1月26日　⑥ 2月16日　⑨ 3月16日
⑩ 3月23日

### 八木 老人福祉センター　金曜 10:15～11:45

① 1月13日　④ 2月10日　⑦ 3月 3日
② 1月20日　⑤ 2月17日　⑧ 3月10日
③ 1月27日　⑥ 2月24日　⑨ 3月17日
⑩ 3月24日

### 日吉 殿田とーくほーる　金曜 10:00～11:30

① 1月13日　④ 2月10日　⑦ 3月 3日
② 1月20日　⑤ 2月17日　⑧ 3月10日
③ 1月27日　⑥ 2月24日　⑨ 3月17日
⑩ 3月24日

### 日吉 胡麻基幹集落センター　金曜 14:00～15:30

① 1月13日　④ 2月10日　⑦ 3月 3日
② 1月20日　⑤ 2月17日　⑧ 3月10日
③ 1月27日　⑥ 2月24日　⑨ 3月17日
⑩ 3月24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