

秋～冬

元気アッス UP! 体操



音楽体操と筋トレで、いつまでも健康で動けるからだを目指す体操教室です。
体力に合わせて無理なく楽しく参加できます。

オリジナルの音楽体操

ゆっくり行う効果的な筋トレ

頭と手を働かせて笑顔で筋トレ



音楽体操

10

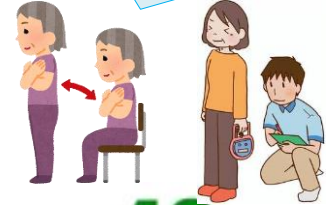


筋トレ

11



体力測定でやる気アップ!



12

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

◆来年1月以降も続きます

会場：都島区民センター

大阪市都島区中野町2丁目16-2（区役所のお隣です。下の地図をご参照ください）

活動日：10回コース

参加費：1回 500円 継続の方は10回 4,500円：まとめるとお得です！

時間：金曜日 午前10時～11時30分（活動日は○印）

◆持ち物：タオル、飲料水、マット、セラバンド

◆最初は、マットとセラバンドをお貸しすることもできます。

◆途中からでも、時々参加でもかまいません。
動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。
1回目はお試しとして、無料です！

指導：元京都先端科学大学教授 吉中康子先生



セラバンド
おうちにある
ものでOK



マット
古いバスタオル
でもOK



【連絡先】

初回はお電話でご予約の上、会場にお越しください

090-5642-5701

一社)キリン堂未病医学研究所

大阪市都島区善源寺町2-8-12 3F

担当:杉本幸枝(京都薬科大学)

協力:NPO法人元気アッスAGEプロジェクト

