

冬～春

元気アツス体操



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



音楽体操

ゆっくり行う効果的な筋トレ



筋トレ

頭と手を動かして笑顔で筋トレ



体力測定でやる気アップ!



1						
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	

2						
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	

3						
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					

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：カレンダーの○印

参加費：1回 500円

時 間：午前10時～11時30分

◆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！

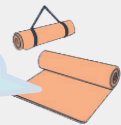
指導：元京都先端科学大学教授 吉中康子先生



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）麒麟堂未病医学研究所
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法人元気アツスAGEプロジェクト