

春～夏

# 元気アップ体操



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



筋トレ



体力測定でやる気アップ!



4月 2025						
月	火	水	木	金	土	日
	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				

5月 2025						
月	火	水	木	金	土	日
			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	

6月 2025						
月	火	水	木	金	土	日
						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						

会場：西都島福社会館（都島本通2-13-39・電話：06-6925-2226.）

右下の地図 緑の矢印：大阪市立総合医療センターの横です

活動日：カレンダーの○印

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：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、会場にお越しく下さい

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法人元気アップAGEプロジェクト

