

2025年10月~12月  
全10回

# 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。

頭と手を働かせて笑顔で筋トレ



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



体力測定でやる気アップ!



①	10/3(金)	都島区民センター	⑥	11/21(金)	都島区民センター
②	10/10(金)	都島区民センター	⑦	11/28(金)	都島区民センター
③	10/17(金)	都島区民センター	⑧	12/5(金)	西都島福祉会館
④	10/31(金)	都島区民センター	⑨	12/12(金)	西都島福祉会館
⑤	11/14(金)	都島区民センター	⑩	12/19(金)	西都島福祉会館

会場:都島区民センター(都島区中野町2-16-25 区役所の隣 電話:06-6352-6100)

⑧⑨⑩:西都島福祉会館(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隣

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  
西都島福祉会館での開催時は、マットは不要です
- ❖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



マット  
古いバスタオル  
でもOK

セラバンド  
おうちにある  
もので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法人元気アッスAGEプロジェクト

