

2026年1月～3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



ゆっくり行う効果的な筋トレ



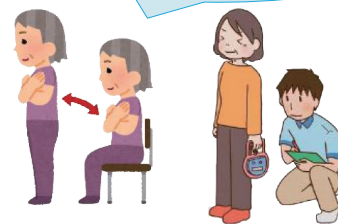
音楽体操



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: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、セラバンド
- ❖最初は、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



【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

