

2026年4月～
全10回

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。

頭と手を動かして笑顔で筋トレ



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	4/3(金)	都島区民センター	⑥	5/15(金)	都島区民センター
②	4/10(金)	都島区民センター	⑦	5/29(金)	西都島福社会館
③	4/17(金)	都島区民センター	⑧	6/5(金)	西都島福社会館
④	4/24(金)	都島区民センター	⑨	6/12(金)	西都島福社会館
⑤	5/8(金)	都島区民センター	⑩	6/19(金)	都島区民センター

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)

⑦⑧⑨: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

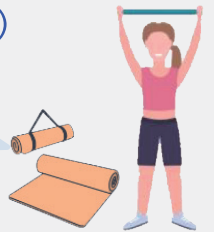
- ❖持ち物:タオル、飲料水、マット、セラバンド
- ❖最初は、マットとセラバンドをお貸しすることもできます
西都島福社会館での開催時は、マットは不要です
- ❖途中からでも、時々参加でもかまいません
動きやすい服装で、お気軽にご参加ください
1回目はお試しとして、無料です!

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法人元気アップAGEプロジェクト

