

2026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。

頭と手を動かして笑顔で筋トレ



オリジナルの音楽体操

ゆっくり行う効果的な筋トレ



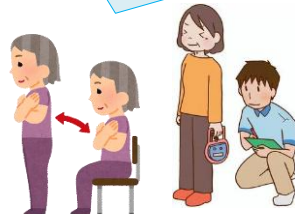
体力測定で
やる気アップ!



音楽体操



筋トレ



①	10/2(金)	西都島福祉会館	⑥	11/13(金)	都島区民センター
②	10/9(金)	都島区民センター	⑦	11/27(金)	都島区民センター
③	10/16(金)	都島区民センター	⑧	12/4(金)	西都島福祉会館
④	10/23(金)	西都島福祉会館	⑨	12/18(金)	西都島福祉会館
⑤	11/6(金)	西都島福祉会館	⑩	12/25(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)

①④⑤⑧⑨: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

<https://kirindo-mibyoo.com/>

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

