

# きたひろ元気アップ教室



運動の習慣をつけたい方

腰痛や膝痛、肩こりなど予防したい方

自宅でも簡単に続けられる運動を知りたい方

「きたひろ元気アップ教室」で、楽しく体を動かしましょう！

- 内容 椅子に座って「のびのび」体操  
腰痛・膝痛・肩こり予防体操  
「元気じゃ脳」体操 筋力アップ体操 など
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 講師 健康運動指導士 久保 恵さん
- 会場：芸北文化ホール
- 時間：13:30～15:00

参加費  
無料です

いつからでも  
参加できます

4月14日(水)	4月28日(水)	5月12日(水)	5月26日(水) 芸北ホリスティックセンター
6月9日(水)	6月23日(水)	7月14日(水)	7月28日(水)
8月4日(水)	8月25日(水)	9月8日(水)	9月22日(水)
10月13日(水)	10月27日(水)	11月10日(水)	11月24日(水)
12月8日(水)	12月22日(水)	1月12日(水)	1月26日(水)
2月2日(水)	2月16日(水)	3月2日(水)	3月16日(水)

- ※ 飲み物(お茶など)、汗拭きタオル、室内用の運動靴をご持参ください！
- ※ マスクの着用をお願いします。
- ※ 体調が悪い時は、参加を控えてください。
- ※ 感染予防や悪天候のため、中止する場合があります。

