

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：大朝地域づくりセンター
- 時間：9：30～11：00

参加費
無料です

いつからでも
参加できます

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 4月13日(火) | 4月27日(火) | 5月11日(火) | 5月25日(火) |
| 6月 8日(火) | 6月22日(火) | 7月 6日(火) | 7月20日(火) |
| 8月 3日(火) | 8月24日(火) | 9月14日(火) | 9月28日(火) |
| 10月12日(火) | 10月26日(火) | 11月 9日(火) | 11月30日(火) |
| 12月 7日(火) | 12月21日(火) | 1月11日(火) | 1月25日(火) |
| 2月 1日(火) | 2月22日(火) | 3月 8日(火) | 3月22日(火) |

- ※ 飲み物（お茶など）、汗拭きタオル、室内用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。

