

# 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

参加費  
無料です

- 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：北広島町まちづくりセンター

- 時間：13:30～15:00

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) 北広島町商工会 2階	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。

