

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：豊平地域づくりセンター

- 時間：9：30～11：00

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)
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。

