

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 5日 (火)	4月19日 (火)	5月10日 (火)	5月24日 (火)
6月 7日 (火)	6月21日 (火)	7月 5日 (火)	7月19日 (火)
8月 2日 (火)	8月23日 (火)	9月 6日 (火)	9月20日 (火)
10月 4日 (火)	10月18日 (火)	11月 8日 (火)	11月22日 (火)
12月 6日 (火)	12月20日 (火)	1月10日 (火)	1月24日 (火)
2月 7日 (火)	2月21日 (火)	3月 7日 (火)	3月28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。

