

ここだけのオリジナル体操でカラダ喜ぶ健康習慣

元気アップ 体操教室

2023年新春
参加者
募集!

体と心を健康に保つには、無理のない運動習慣と、笑って過ごせるひとときから。週一回の体操で、体も心も輝く百歳を目指しませんか！



音楽に合わせた体操で、
全身をリフレッシュ！



ゆっくりの筋トレで、
筋力を効果的にアップ！

初回の
見学参加は
無料!

参加した
ときだけ
1回600円

お得な
10回前払い
4500円

市内13教室、週1回開催中

全教室でウイルス感染予防対策を整えて実施しています
開催場所・日程の詳細は裏面をごらんください。

参加ご希望の方は、以下の電話にお申込みください。

申込み・問合せ電話：080-4242-4734（担当：横山）

NPO法人元気アップAGEプロジェクト

元気アップ体操教室開催地区・日時一覧表

たのしく、いつも、気分はそうかい、
笑顔でうんどうしましょう!!!

会場：宮川公民館
月曜日 10:30～12:00

- ①1月16日 ④2月 6日 ⑧3月 6日
②1月23日 ⑤2月13日 ⑨3月13日
③1月30日 ⑥2月20日 ⑩3月20日
⑦2月27日

体操、筋トレ、脳トレ
楽しく動いて、笑顔ではつらつ!!

会場：神前ふれあいセンター
月曜日 14:00～15:30

- ①1月16日 ④2月 6日 ⑧3月 6日
②1月23日 ⑤2月13日 ⑨3月13日
③1月30日 ⑥2月20日 ⑩3月20日
⑦2月27日

継続こそ健康の近道。
心身の変化を一緒に楽しみましょう。

会場：大井町生涯学習センター
月曜日(1) 13:30～15:00 (2) 15:15～16:45

- ①1月16日 ④2月 6日 ⑧3月 6日
②1月23日 ⑤2月13日 ⑨3月13日
③1月30日 ⑥2月20日 ⑩3月20日
⑦2月27日

のんき、元気、根気、
笑顔で体操を!

会場：千代川町自治会館
変則で月・火・水・木曜日 (1) 9:00～10:30 (2) 10:45～12:15

- ①1月 5日(木) ⑤2月 7日(火) ⑧3月 7日(火)
②1月10日(火) ⑥2月14日(火) ⑨3月14日(火)
③1月18日(水) ⑦2月20日(月) ⑩3月30日(木)
④1月31日(火)

いくつになっても元気に
楽しく過ごしましょう。

会場：蕨田野町自治会館2号館
火曜日 14:00～15:30

- ①1月10日 ⑤2月 7日 ⑨3月 7日
②1月17日 ⑥2月14日 ⑩3月14日
③1月24日 ⑦2月21日
④1月31日 ⑧2月28日

笑顔でつながる楽しい体操、
心も体も軽やかに

会場：本梅町ふれあいセンター
水曜日 10:30～12:00

- ①1月11日 ④2月 1日 ⑦3月 1日
②1月18日 ⑤2月 8日 ⑧3月 8日
③1月25日 ⑥2月15日 ⑨3月15日
⑩3月22日

曾我部に元気な風を!

会場：曾我部町公民館
木曜日 14:00～15:30

- ①1月12日 ④2月 2日 ⑦3月 2日
②1月19日 ⑤2月 9日 ⑧3月 9日
③1月26日 ⑥2月16日 ⑨3月16日
⑩3月23日

無理なく、楽しく、継続できる
健康づくりをしましょう。

会場：西つつじヶ丘ふれあいセンター
木曜日 14:45～16:15

- ①1月12日 ④2月 2日 ⑦3月 2日
②1月19日 ⑤2月 9日 ⑧3月 9日
③1月26日 ⑥2月16日 ⑨3月16日
⑩3月23日

私たちと一緒に楽しく
身体を動かしましょう。

会場：南つつじヶ丘コミュニティセンター
金曜日 9:10～10:40

- ①1月13日 ④2月 3日 ⑦3月 3日
②1月20日 ⑤2月10日 ⑧3月10日
③1月27日 ⑥2月17日 ⑨3月17日
⑩3月24日

楽しさと 明るい
笑顔で 健康づくり

会場：南つつじヶ丘コミュニティセンター
金曜日 11:00～12:30

- ①1月13日 ④2月 3日 ⑦3月 3日
②1月20日 ⑤2月10日 ⑧3月10日
③1月27日 ⑥2月17日 ⑨3月17日
⑩3月24日

仲間と共に楽しく
元気に体力アップ!

会場：河原林町生涯学習センター
金曜日 14:00～15:30

- ①1月13日 ④2月 3日 ⑦3月 3日
②1月20日 ⑤2月10日 ⑧3月10日
③1月27日 ⑥2月17日 ⑨3月17日
⑩3月24日

笑顔と元気とおしゃべりの
花を咲かせましょう。

会場：追分町自治会館
月曜日 10:00～11:30

- ①1月16日 ④2月 6日 ⑧3月 6日
②1月23日 ⑤2月13日 ⑨3月13日
③1月30日 ⑥2月20日 ⑩3月20日
⑦2月27日

笑顔あふれる居場所で
みんな一緒に健康づくりをしましょう

会場：千代川町小林会議所
木曜日 10:00～11:30

- ①1月12日 ④2月 2日 ⑦3月 2日
②1月19日 ⑤2月 9日 ⑧3月 9日
③1月26日 ⑥2月16日 ⑨3月16日
⑩3月23日

① 1回毎の参加：600円

※筋トレバンドは実費 500円(1本)

② 10回パスポート：4,500円

10回分前払いで、10回参加すれば1回あたり450円!!

パスポートなら
1,500円
お得

持ち物：マスク、飲み物、上靴(蕨田野・曾我部・追分は上靴不要)
来場前の検温・会場でのマスク着用にご協力ください。