

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

2024年春
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！

 **新しい「篠町教室」が加わりました！**

会 場：東部文化センター ① 4月 3日 ⑤ 5月 8日 ⑧ 6月 5日
開催日：水曜日 ② 4月10日 ⑥ 5月15日 ⑨ 6月12日
14時～15時半 ③ 4月17日 ⑦ 5月29日 ⑩ 6月19日
④ 4月24日

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14教室、週1回開催中

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、裏面の各教室に直接おこしく下さい。

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