

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

2026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15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てください。

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
後援：亀岡市、(社福)亀岡市社会福祉協議会

元気アップ体操教室開催地区 日時一覧表

① 1 回毎の参加：600円

② 10回パスポート：4,500円

※筋トレバンドは実費500円(1本)

10回分前払いで10回参加すれば1回あたり450円

持ち物：飲み物、上靴(稗田野・曾我部・追分・篠町は上靴不要)

やむを得ない都合により、日程が変更となる場合があります。

パスポートなら
1,500円
お得

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19日 ③2月 2日 ⑥3月 2日
②1月26日 ④2月 9日 ⑦3月 9日
⑤2月16日 ⑧3月16日
⑨3月23日
⑩3月30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19日 ③2月 2日 ⑥3月 2日
②1月26日 ④2月 9日 ⑦3月 9日
⑤2月16日 ⑧3月16日
⑨3月23日
⑩3月30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19日 ③2月 2日 ⑥3月 2日
②1月26日 ④2月 9日 ⑦3月 9日
⑤2月16日 ⑧3月16日
⑨3月23日
⑩3月30日

のんき、元気、根気、
笑顔で体操を!

会場：千代川町自治会館

曜日は
変則で実施 (1) 9:00～10:30 (2) 10:45～12:15

①1月 6日(火) ④2月 3日(火) ⑧3月 6日(金)
②1月15日(木) ⑤2月13日(金) ⑨3月17日(火)
③1月29日(木) ⑥2月20日(金) ⑩3月31日(火)
⑦2月27日(金)

いくつになっても元気に
楽しく過ごしましょう。

会場：稗田野町自治会館2号館
火曜日 14:00～15:30

①1月13日 ④2月 3日 ⑦3月 3日
②1月20日 ⑤2月17日 ⑧3月10日
③1月27日 ⑥2月24日 ⑨3月17日
⑩3月24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 7日 ⑤2月 4日 ⑧3月 4日
②1月14日 ⑥2月18日 ⑨3月11日
③1月21日 ⑦2月25日 ⑩3月18日
④1月28日

曾我部に元気な風を!

会場：曾我部町公民館
木曜日 13:30～15:00

①1月 8日 ⑤2月 5日 ⑧3月 5日
②1月15日 ⑥2月12日 ⑨3月12日
③1月22日 ⑦2月26日 ⑩3月19日
④1月29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 8日 ⑤2月12日 ⑧3月 5日
②1月15日 ⑥2月19日 ⑨3月12日
③1月22日 ⑦2月26日 ⑩3月19日
④1月29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 9日 ⑤2月 6日 ⑧3月 6日
②1月16日 ⑥2月20日 ⑨3月13日
③1月23日 ⑦2月27日 ⑩3月27日
④1月30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 9日 ⑤2月 6日 ⑧3月 6日
②1月16日 ⑥2月20日 ⑨3月13日
③1月23日 ⑦2月27日 ⑩3月27日
④1月30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 9日 ⑤2月 6日 ⑧3月 6日
②1月16日 ⑥2月13日 ⑨3月13日
③1月23日 ⑦2月27日 ⑩3月27日
④1月30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19日 ③2月 2日 ⑥3月 2日
②1月26日 ④2月 9日 ⑦3月 9日
⑤2月16日 ⑧3月16日
⑨3月23日
⑩3月30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 8日 ④2月 5日 ⑧3月 5日
②1月15日 ⑤2月12日 ⑨3月12日
③1月22日 ⑥2月19日 ⑩3月19日
⑦2月26日

笑顔のできる健康づくりの
プログラムを楽しみましょう。

会場：篠町 東部文化センター
水曜日 14:00～15:30

①1月 7日 ⑤2月 4日 ⑧3月 4日
②1月14日 ⑥2月18日 ⑨3月11日
③1月21日 ⑦2月25日 ⑩3月18日
④1月28日

元気アップ体操で
筋肉貯金を増やそう!

会場：東つつじヶ丘ふれあいセンター
月曜日 14:00～15:30

①1月19日 ③2月 2日 ⑥3月 2日
②1月26日 ④2月 9日 ⑦3月 9日
⑤2月16日 ⑧3月16日
⑨3月23日
⑩3月30日