

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年夏
**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

※筋トレバンドは実費500円(1本)

持ち物：飲み物、上靴(稗田野・曾我部・追分・篠町は上靴不要)

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

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

①7月 6日 ④8月 3日 ⑧9月 7日
②7月13日 ⑤8月17日 ⑨9月14日
③7月27日 ⑥8月24日 ⑩9月28日
⑦8月31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

①7月 6日 ④8月 3日 ⑧9月 7日
②7月13日 ⑤8月17日 ⑨9月14日
③7月27日 ⑥8月24日 ⑩9月28日
⑦8月31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

①7月 6日 ④8月 3日 ⑧9月 7日
②7月13日 ⑤8月17日 ⑨9月14日
③7月27日 ⑥8月24日 ⑩9月28日
⑦8月31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

①7月 7日(火) ⑤8月 6日(木) ⑧9月 3日(木)
②7月17日(金) ⑥8月20日(木) ⑨9月11日(金)
③7月24日(金) ⑦8月27日(木) ⑩9月18日(金)
④7月30日(木)

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

①7月 7日 ④8月 4日 ⑦9月 1日
②7月14日 ⑤8月18日 ⑧9月 8日
③7月28日 ⑥8月25日 ⑨9月15日
⑩9月29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

①7月 1日 ⑥8月19日 ⑧9月 2日
②7月 8日 ⑦8月26日 ⑨9月 9日
③7月15日 ⑩9月16日
④7月22日
⑤7月29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

①7月 2日 ⑤8月 6日 ⑧9月 3日
②7月 9日 ⑥8月20日 ⑨9月10日
③7月16日 ⑦8月27日 ⑩9月17日
④7月30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

①7月 2日 ⑤8月 6日 ⑧9月 3日
②7月 9日 ⑥8月20日 ⑨9月10日
③7月16日 ⑦8月27日 ⑩9月17日
④7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

①7月10日 ⑤8月 7日 ⑧9月 4日
②7月17日 ⑥8月21日 ⑨9月11日
③7月24日 ⑦8月28日 ⑩9月18日
④7月31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

①7月10日 ⑤8月 7日 ⑧9月 4日
②7月17日 ⑥8月21日 ⑨9月11日
③7月24日 ⑦8月28日 ⑩9月18日
④7月31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

①7月 3日 ⑤8月 7日 ⑧9月 4日
②7月10日 ⑥8月21日 ⑨9月11日
③7月24日 ⑦8月28日 ⑩9月18日
④7月31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

①7月 6日 ④8月 3日 ⑧9月 7日
②7月13日 ⑤8月17日 ⑨9月14日
③7月27日 ⑥8月24日 ⑩9月28日
⑦8月31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

①7月 2日 ⑤8月 6日 ⑧9月 3日
②7月 9日 ⑥8月20日 ⑨9月10日
③7月16日 ⑦8月27日 ⑩9月17日
④7月23日

笑顔で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

①7月 1日 ⑥8月19日 ⑧9月 2日
②7月 8日 ⑦8月26日 ⑨9月 9日
③7月15日 ⑩9月16日
④7月22日
⑤7月29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

①7月 6日 ④8月 3日 ⑧9月 7日
②7月13日 ⑤8月17日 ⑨9月14日
③7月27日 ⑥8月24日 ⑩9月28日
⑦8月31日