

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年秋
**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)

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

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

①10月 5日 ④11月 2日 ⑧12月 7日
②10月19日 ⑤11月 9日 ⑨12月14日
③10月26日 ⑥11月16日 ⑩12月21日
⑦11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

①10月 5日 ④11月 2日 ⑧12月 7日
②10月19日 ⑤11月 9日 ⑨12月14日
③10月26日 ⑥11月16日 ⑩12月21日
⑦11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

①10月 5日 ④11月 2日 ⑧12月 7日
②10月19日 ⑤11月 9日 ⑨12月14日
③10月26日 ⑥11月16日 ⑩12月21日
⑦11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

①10月 2日(金) ⑤11月 5日(木) ⑧12月 3日(木)
②10月 9日(金) ⑥11月13日(金) ⑨12月10日(木)
③10月15日(木) ⑦11月20日(金) ⑩12月18日(金)
④10月23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

①10月13日 ④11月10日 ⑦12月 1日
②10月20日 ⑤11月17日 ⑧12月 8日
③10月27日 ⑥11月24日 ⑨12月15日
⑩12月22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

①10月 7日 ④11月 4日 ⑧12月 9日
②10月14日 ⑤11月11日 ⑨12月16日
③10月28日 ⑥11月18日 ⑩12月23日
⑦11月25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

①10月 1日 ⑤11月 5日 ⑧12月 3日
②10月 8日 ⑥11月12日 ⑨12月10日
③10月15日 ⑦11月19日 ⑩12月17日
④10月22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

①10月 1日 ⑤11月 5日 ⑧12月 3日
②10月 8日 ⑥11月12日 ⑨12月10日
③10月15日 ⑦11月19日 ⑩12月17日
④10月22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

①10月 2日 ⑤11月 6日 ⑨12月 4日
②10月 9日 ⑥11月13日 ⑩12月18日
③10月16日 ⑦11月20日
④10月23日 ⑧11月27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

①10月 2日 ⑤11月 6日 ⑨12月 4日
②10月 9日 ⑥11月13日 ⑩12月18日
③10月16日 ⑦11月20日
④10月23日 ⑧11月27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

①10月 2日 ⑤11月 6日 ⑨12月 4日
②10月 9日 ⑥11月13日 ⑩12月18日
③10月16日 ⑦11月20日
④10月23日 ⑧11月27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

①10月 5日 ④11月 2日 ⑧12月 7日
②10月19日 ⑤11月 9日 ⑨12月14日
③10月26日 ⑥11月16日 ⑩12月21日
⑦11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

①10月 1日 ⑤11月 5日 ⑧12月 3日
②10月 8日 ⑥11月12日 ⑨12月10日
③10月15日 ⑦11月19日 ⑩12月17日
④10月22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

①10月 7日 ④11月 4日 ⑧12月 9日
②10月14日 ⑤11月11日 ⑨12月16日
③10月21日 ⑥11月18日 ⑩12月23日
⑦11月25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

①10月 5日 ④11月 2日 ⑧12月 7日
②10月19日 ⑤11月 9日 ⑨12月14日
③10月26日 ⑥11月16日 ⑩12月21日
⑦11月30日