

# 脳トシ元気体操

**木曜日**

**13:30～14:30**

**講師**

**政井 貴子**

**(健康運動指導士)**

**お申込みは電話、**

**又は加古川市立総合体育館フロントまで！！**

**楽しく体を動かして脳を活性化！！**

**簡単な運動なので高齢者の方にもオススメです！！**

<b>日 程</b>	1/18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・29
<b>場 所</b>	研修室
<b>定 員</b>	20名
<b>受講料</b>	10,000円(全10回)
<b>対 象</b>	16歳以上
<b>持ち物</b>	運動出来る服装・室内シューズ 飲料水・タオル
<b>内 容</b>	指体操など脳を活性化させる運動や、足腰に負担の少ない有酸素運動を行い筋力アップ。健康な体作りをサポートします。

加古川市立総合体育館

〒675-0047

加古川市西神吉町鼎1010

TEL 079-432-3000

FAX 079-431-5700