

脳トレ元気体操

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でもオススメです！！

脳トレ元気体操教室 2022年度 年間日程表

4月	7日,14日,21日,28日	10月	6日,13日,20日,27日
5月	12日,26日	11月	17日,24日
6月	2日,16日,23日,30日	12月	1日,8日,15日,22日
7月	7日,14日,21日	1月	5日,12日,19日,26日
8月	4日,18日,25日	2月	9日,16日
9月	1日,8日,15日,29日	3月	2日,9日,16日,23日,30日

場 所 選手控室3・4、研修室

定 員 15名(先着順)

受講料 500円(1回)

対 象 16歳以上

持ち物 運動できる服装・飲料水・タオル

日程は変更になる場合がございます。また、ウイルス感染拡大防止の観点から定員を制限させて頂いております。予めご了承ください。

加古川市立総合体育館 〒675-0047 加古川市西神吉町1010
TEL 079-432-3000 FAX 079-431-5700