

脳トし元気体操 体験会

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！！

日 程	10/6・20・27
場 所	研修室
定 員	20名
受講料	1回 500円
対 象	体力に自信の無い方
持ち物	運動出来る服装・室内シューズ 飲料水・タオル
内 容	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