

# 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おススメです！！**

**日 程** 1/17・31 2/7・14・21・28  
3/7・14・28

**場 所** 研修室

**定 員** 20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

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