

脳トレ元気体操

金曜日

14:00~15:00

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 2024年度 年間日程表

4月	12日,19日	10月	4日,11日,18日,25日
5月	10日,17日,24日,31日	11月	1日,8日,22日
6月	14日,21日,28日	12月	6日,13日,20日
7月	5日,12日,19日,26日	1月	改修工事の為休講
8月	2日,9日,23日,30日	2月	7日,21日
9月	13日,20日	3月	7日,14日,28日

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

日程は変更になる場合がございます。
予めご了承下さい。

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