

『2023年度 元気アップ伊保原』

自分や家族のために、笑顔で安心して暮らせるように体力を維持する体操で、「健康寿命」を伸ばしましょう。

ストレッチ・筋力アップ・ソフトジムボールなども使って、明るく楽しく体操をおこないます。

講師はマスター中高老年期運動指導士などの資格者です。

【開催予定日】月曜日 13:30~15:00

4月	3・10・17・24	10月	2・9・16・23・30
5月	8・15・22・29	11月	6・13・20・27
6月	5・12・19・26	12月	4・11・18・25
7月	3・10・17・24・31	1月	8・15・22・29
8月	7・21・28	2月	5・12・19・26
9月	4・11・18・25	3月	4・11・18・25

【場 所】伊保原区民会館

【対象者】概ね55歳以上

【持ち物】室内シューズ、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】 2,000円 入会日~2024年3月31日

【会員参加費】 4,000円/10回

【体験料】 無料 一人1回のみ



一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

住 所：豊田市高原町7丁目22番地1（豊田高専北側）

教室の
お問い合わせ：火曜日~日曜日 9:00~21:00

休館日：月曜日（祝祭日を除く） 年末年始

電 話：32-2741 FAX：32-3577

E-mail：info@umetsubojosui-sc.jp

