

『2024年度 元気アップ浄水』

筋力アップ、ストレッチ、ソフトジムボールを使って、明るく、楽しく、元気よく、だれでもできる体操を行います。

レクレーション(脳トレ)も取り入れます。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、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。

「健康寿命」を伸ばしましょう。

【開催予定日】木曜日 10:00~11:30

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

【場 所】浄水町区民会館

【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~2025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

