

みんなで元気アツフ講座

＜運動強度 ★～★★★＞



道具を使わずにできる運動を中心に、栄養やお口の健康など
“いつまでも元気に過ごすため” 欠かせない内容を幅広く学べる
全12回の講座です。

一人一人の講評が入った体力測定結果をお渡しいたします！

こんな方に
オススメ！

- ・すこやかな生活のための**健康づくり**をしたい方
- ・自宅でできる運動を学びたい方

☆運動強度は個人で調整できますので、運動に自信のない方もお気軽にご参加ください

日 時：毎週土曜 13時30分～15時

9月26日（土）	10月3日（土）	10月10日（土）
10月17日（土）	10月24日（土）	11月7日（土）
11月14日（土）	11月21日（土）	11月28日（土）
12月5日（土）	12月12日（土）	12月19日（土）

場 所：1階 大広間

内 容：講話・運動（イスを使った筋トレ・脳トレ・ストレッチ）

※初回・11回目に体力測定あり

定 員：30名（申込制）定員を超えた場合は抽選

持 ち 物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申込期間：8月26日（水）～9月8日（火）

抽選結果は9月10日（木）以降、
受付前に掲示します。

講 師：セントラルスポーツ株式会社

仲間と楽しく元気アツフ

