



ing エクササイズ



【脳トレ+有酸素運動】



「若々しい高齢者でありたい！」「もっと楽しく身体を動かしたい！」・・・。そんな思いを抱いていらっしゃるあ・な・た！！

脳トレと有酸素運動を組み合わせ、頭で考えながら運動をする楽しさ、軽快な音楽にのって全身を動かす楽しさを味わってみませんか！

*日 時 令和8年5月から8月までの第2・4水曜日

5/13・27 6/10・24 7/8・22 8/12・26

全8回

午後1時30分～午後2時45分

*場 所 西部福祉センター 2階 集会室

*対 象 市内在住60歳以上の人

*講 師 高橋 千恵子 氏（健康運動指導士）

*持ち物 汗ふきタオル、飲み物（※動きやすい服と靴でお越しください）

*参加費 無料

*定 員 20人

*申込み

令和8年4月15日(水)午前9時から窓口にて先着順受付

定員に満たない場合は、午後1時から電話申し込みも可

【問い合わせ 西部福祉センター 電話 72-6616】