

からだの通信簿アップ講座

期間	曜	時間	回数	定員	受講料
1/7~3/25	木	13:30~14:30	10回	20人	2,700円

※休講日 2/11、3/4

※毎回、利用料金が別途必要です。

※コロナウイルス感染予防対策により、定員数を変更しました。

対象者 65歳以上で医師から運動を制限されていない人（子供連れでの参加はできません）

内容 身体機能を高め、介護一次予防につなげるための運動

※ マットの上でできる簡単な筋力運動や脳トレ体操を始め、自分の身体機能（バランス力・柔軟性・筋力）を確認しながら、身体能力や認知機能を高める講座。

また、中間・期末テストといった学生時代の行事を真似た『確認テスト』を実施し、通信簿を作成します。

講師 AFAAマスタートレーナー 中田 成裕

申込み 12/10（木）17時締切

窓口または電話にて受付いたします。※お申込み多数の場合は抽選となります。