

無理なく
身体を動かせる！
楽しく筋トレ！

いつでも
見学歓迎！予約はいりません

麻生地区福祉のまちセンター
あさぶ
元気塾
会員募集

地域健康プログラム

あさぶ元気塾では、麻生地区にお住まいの**70歳以上**の方を対象に、体操や脳トレなどの軽い運動で無理なく参加できるプログラムがあります。
健康づくりを地域の皆さんと一緒に実践しませんか。

上靴、水筒、汗拭きタオルをご持参ください。

＼ 9:40開始 ／

準備運動

- ・ラジオ体操第1
- ・曲に合わせてウォーキング

休憩10分

＼ 10:00から ／

ストレッチ体操・脳トレ

専門講師をお招きし、楽しく
取り組めるストレッチや筋ト
レ、体操、脳トレなど

or

＼ 11:00終了 ／

福まちレクリエーション

ゲームを楽しみながら、身体
だけでなく心や人との繋がりで
リフレッシュ！

日時 毎月第1木曜日、第4火曜日 9:40～11:00

場所 麻生総合センター（北39条西5丁目）1階 体育館室

会費 年会費1200円（4月と10月の2期に分けて納入いただいております。）

*祝日・年末年始はお休みします。

【お問い合わせ・お申し込み】

あさぶ元気塾担当：篠永（080-5582-3026）
入谷（090-1304-1792）

受付時間：平日10時から12時（土・日・祝・年末年始を除く）

