

『2024年度 元気アップ伊保原』

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、「健康寿命」を伸ばしましょう。

ストレッチ・筋力アップ・ソフトジムボールなども使って、明るく楽しく体操をおこないます。

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。

【開催予定日】月曜日 13:30~15:00 {夏季10:00~11:30}

4月	1・8・15・22	10月	7・21・28
5月	6・13・20・27	11月	4・11・18・25
6月	3・10・17・24	12月	2・9・16・23
7月	1・8・15・22	1月	6・13・20・27
8月	5・19	2月	3・10・17・24
9月	2・9・16・30	3月	3・10・17・24

【場 所】伊保原区民会館

【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

