

『2025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

4月	7・14・21	10月	6・13・20・27
5月	12・19・26	11月	3・10・17・24
6月	2・9・16・23・30	12月	1・8・15・22
7月	7・14・21・28	1月	12・19・26
8月	4・18・25	2月	2・9・16・23
9月	1・8・15・22・29	3月	2・9・16・23

【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～2026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 9：00～18：00

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

