

にこにこ体操教室

運動習慣を身につけ、健康寿命を伸ばしましょう♪

☆いつまでも若々しく元気でいたい！

☆足腰の弱りや筋力低下が気になる…。

みんなで楽しく運動をしませんか。

日 時：毎月第1・第3金曜日 13：30～15：00

会 場：久木コミセン集会室

参加費：1回100円（茶菓子付き）

持ち物：運動用シューズ（上履き）、飲み物、タオル

内 容：普段慣れない動きで脳に刺激を与える運動や、気功を取り入れた体操など、どなたでも簡単に出来る運動を行います。

参加5回ごとに
プレゼント



令和5年度

年間予定表

4月 7日 21日	※5月 19日 26日	6月 2日 16日	7月 7日 21日	8月 4日 18日	9月 1日 15日
10月 6日 20日	※11月 17日 24日	12月 1日 15日	1月 5日 19日	2月 2日 16日	3月 1日 15日

※5月と11月は、第3、第4金曜日になります。

※当日の体調をみてご参加ください。

※都合により変更になる場合があります。詳細は久木コミセンまでお問い合わせください。



第1週 石川 保 先生
左右違う動きで、脳を活性化！

第3週 尾原賢次 先生
ゆっくり動いて筋力アップ

