

# 脳トレ元気体操

**金曜日**

**13:30～14:30**

**講師 政井 貴子**  
(健康運動指導士)



お申込みは電話、又はSHOWAグループ総合体育館フロントまで！！

楽しく体を動かして脳を活性化！！  
簡単な運動なので高齢者の方でもオススメです！！

## 脳トレ元気体操教室 2026年度 年間日程表

|    |                |     |                |
|----|----------------|-----|----------------|
| 4月 | 10日,17日,24日    | 10月 | 2日,9日,16日,23日  |
| 5月 | 8日,15日,22日,29日 | 11月 | 13日,27日        |
| 6月 | 12日,26日        | 12月 | 4日,11日,18日,25日 |
| 7月 | 3日,10日,17日,31日 | 1月  | 8日,15日,22日,29日 |
| 8月 | 7日,21日         | 2月  | 5日,19日,26日     |
| 9月 | 4日,11日,25日     | 3月  | 5日,12日,19日,26日 |

**場 所** 研修室

**定 員** 20名(先着順)

**受講料** 700円(1回)

**対 象** 16歳以上

**持ち物** 運動できる服装・飲料水・タオル

日程は変更になる場合がございます。  
予めご了承下さい。

SHOWAグループ総合体育館  
〒675-0047 加古川市西神吉町鼎1010  
TEL 079-432-3000 FAX 079-431-5700