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！！

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