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、又は加古川市立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　2025年度　年間日程表			
4月	11日,18日,25日	10月	10日,17日,24日
5月	9日,16日,23日,30日	11月	7日,21日,28日
6月	13日,27日	12月	12日,19日
7月	4日,11日,18日,25日	1月	9日,16日,23日,30日
8月	1日,8日,22日,29日	2月	13日,20日
9月		3月	6日,13日,27日

場　所　研修室

定　員　20名（先着順）

受講料　500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。

加古川市立総合体育館　〒675-0047　加古川市西神吉町鼎1010
TEL 079-432-3000　FAX 079-431-5700