

シニア脳トレ運動教室

場 所	上野台体育館 トレーニング室
参加費	1回 500円
定 員	10名程度
日 時	毎週木曜日（5週目を除く） 12時30分～13時30分
持ち物	動きやすい服・室内用シューズ タオル・飲み物

全な内容

- ・ 脳トレ
- ・ リズム運動
- ・ ボール運動
- ・ マット運動
- ・ バランス運動など



★ 担当より一言 ★

さまざまな動きにより

運動神経の回路を広げていきましょう♪

目指せ！元気な100歳♪