

たのしく・むりなく

げんきアップ教室

新規メンバーいつでも歓迎!

性別・年齢問いません! 男性も待ってます!



みんなで、音楽の中で♪

参加者みんなと音楽・リズムに合わせて体を動かすことで運動を楽しく習慣化し、生活習慣病を予防しましょう♪ 日ごろは動かさない範囲まで体を動かすことでより健康な体を作りましょう~!
無理なく、自分のペースで大丈夫です。
誰でも最初は初めて! みんなで楽しく健康になろう!



スケジュールなど

- ・ 9月 : 3日、17日
- ・ 10月 : 8日、22日
- ・ 11月 : 5日、26日
- ・ 12月 : 3日、17日
- ・ 1月 : 7日、21日
- ・ 2月 : 4日、18日
- ・ 3月 : 4日、18日

※日程は変更となる場合があります、必ず広報おおしまをご確認ください。

その他の事項

- ・ **対象** : 駐車場から会場まで歩ける方
- ・ **会場** : 開発総合センター2階 大集会室
- ・ **時間①** : 10:00-11:00 (60分弱)
- ・ **時間②** : 19:00-20:00 (60分弱)
- ・ **参加費** : 無料
- ・ **申込み** : 不要
- ・ **持ち物** : 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、運動靴



講師 : 川島 恵子 先生

エアロビだけでなく、ストレッチやヨガの要素を交えながら、明るく・元気に、そして優しく教えてくださいます!

げんき
アップ教室

主催

〒100-0101 東京都大島町元町1-1-14



東京都大島町

<https://www.town.oshima.tokyo.jp/soshiki/jumin/gennkiappukyoushitsu.html>

お問い合わせ

大島町役場 国保年金係

TEL : 2-1462

