



# 体活・脳活



# 元気アアップ教室

参加  
無料

— 筋トレ・脳トレ・リズム体操で楽しく運動 —  
☆筋力UP☆転倒予防☆認知症予防☆運動初心者大歓迎！



いつまでも“元気に動けるカラダ”をつくろう！



今回募集日時（第1クール）

**火コース** 令和8年4月7日～6月23日（全12回） 10：00～11：30

**水コース** 令和8年4月1日～6月24日（全12回） 13：30～15：00

場所：中町にぎわい健康プラザ

対象：65歳以上

介護認定を受けていない、自力で参加できる方

定員：各コース先着15人

費用：無料

申込：【初めての方】3月10日（火）9：00～

【再受講の方】同日 10：00～

中町にぎわい健康プラザへ電話か直接来館してお申込み

※令和8年4月～令和9年3月までに4クール（各2コース）あります  
全コースのうち2回（コース）まで受講可能です

※初めてご参加される方を優先させていただきます

定員を超える応募があった場合、再受講の方は抽選となります

※傷害保険には加入しません

お問合せ：中町にぎわい健康プラザ TEL 0234-43-1373