

いつまでも若々しく！



シニア層・体力に自信のない方へ



「体操／脳トレ教室」

体験会開催！



指導経験豊富な講師「荒井 雅美」が年代・体力レベルに合わせ
「チェアエクササイズ」や「脳トレ」をわかりやすく楽しく指導します！
「最近体力の衰えが・・・」、「あれ？最近物忘れが・・・」など
気になることはありませんか？



◆ 開催日時 12月3日・17日（水）

開講日	時 間	対象者	定 員
12月3日	15:15～16:00	シニア層／体力に自信のない方	20名
12月17日	15:15～16:00	シニア層／体力に自信のない方	20名

【教室の内容(45分)】

イスを使って簡単な体操や筋力アップの運動、
刺激を与えるあたまを使った遊びをおこないます



- ◆ 料 金 ◆ ￥1,375(税込)
- ◆ 会 場 ◆ 亀岡運動公園体育館 フィットネスルーム
- ◆ 持 ち 物 ◆ 運動しやすい服装・屋内シューズ
タオル・飲料



※定員になり次第受付終了となります(先着順)

【2026年1月より 第1・3水曜日に実施します】

指定管理者：KPC 亀岡市パークcommons

● お問い合わせは・・・ 0771-25-0372 (受付8:30～18:45まで)

