

好評につき
継続開催

古都式体操で介護予防(後期)

～地域の人と楽しく体操 身も心もすっきり!～

おすすめ

参加費無料

受付開始 9/22(月)～

◎令和7年度後期開催 古都式体操のご案内です。

★今回の申込で、後期3回分(10～12月)が受講できます。
人気の講座ですので、すぐに定員に達します。
受付開始日後、早めに申し込まれることをおすすめします。

男性大歓迎

日時

10月16日(木)

11月20日(木)

12月18日(木)

*10～12月の第3木曜日

13:30～15:00

佐藤三矢先生(現東京通信大学教授)が考案
いすにすわって、無理なくできる体操です。
気持ちよく体を動かし、体を整えましょう!!



おすすめポイント

- ★適切な有酸素運動を実現できる。
- ★体の中心(体幹)を鍛える。
- ★認知症の予防にもなる。

定員

48名

講師

医療法人未来介護老人保健施設古都の森職員

《お申込み・問合せ先》岡山市立旭東公民館

- ◆ 電話 (086)943-1154 (休館日・水曜日、国民の祝日、年末年始)
- ◆ 開館時間 午前9時30分～午後9時(日曜日は午後5時まで)

*いただいた個人情報は、当該講座のみに利用し、他の目的には利用しません。