

体&脳! 若返り教室

脳トレと簡単な体操を通して、みんなでピカピカの若さを手に入れましょう♪

日程

| 回数 | 月 日 | 内 容 |
|----|------------|----------------|
| 1 | 7月 1日 (木) | 脳トレ ストレッチ&体力測定 |
| 2 | 8月 5日 (木) | 脳トレ 肩コリ予防改善体操 |
| 3 | 9月 2日 (木) | 脳トレ 膝痛予防改善体操 |
| 4 | 10月 7日 (木) | 脳トレ 腰痛予防改善体操 |
| 5 | 11月11日 (木) | 脳トレ 体ポカポカ青竹体操 |
| 6 | 12月 2日 (木) | 脳トレ 体力測定、振り返り |

会 場：津高公民館 実技室

時 間：10:00～11:30

講 師：OSK スポーツクラブ指導員

費 用：無料

対 象：60歳以上の方

定 員：16名(先着順)

申 込：津高公民館窓口またはお電話でお申込みください。

持ち物：室内履き（シューズ）、タオル、お茶



※新型コロナウイルス蔓延防止のため、講座を中止または延期する等、変更になることがあります。マスクを着用してご参加ください。体調不良の方は、参加をご遠慮ください。

※この講座は行事保険をかけておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。

◆お申し込み・お問い合わせ◆

岡山市立津高公民館 電話・FAX (086) 294-4222