



令和8年度 アクティブシニアデビュー塾
健康実践デビュー編

音楽に合わせてリズムステップ健康運動

日にち：5月27日～6月24日

毎週水曜日 全5回

時間：午前10時～正午

☆「リズムステップ健康運動」の効果は…

- ・音楽に合わせて楽しみながら体を動かすことで、認知症予防（脳を活性化）や身体機能低下防止に大いに効果を発揮します。

※椅子に座ったままでできる筋力体操もあります。



☆こんな人におすすめ

- ・少し歩くと疲れるようになった
- ・運動したいけど一人では続かない
- ・楽しく運動がしたい。



- ◇受講料：1,000円(5回分)
- ◇対象：概ね60歳以上
- ◇定員：15人(申込み多数の場合は抽選)
- ◇申込み：5月17日(日)までに
電話、来館、QRにて

こちらから
申込みできます ↓ ↓



ところ・申込み・問合せ

吉野地区公民館 ☎ 0944-58-3479

大牟田市白銀781-3 メール e-yoshino01@city.omuta.fukuoka.jp