

脳トレ運動は、
中高齢者の必
須運動科目。認
知症予防だけ
でなく、運動能
力アップです。

健康づくりリーダー

スキルアップ
しませんか？

今日のテーマは

脳トレ運動



60歳以上で、
まだ運動習慣
の無い人に...
運動習慣を



交通安全体操！

集中力アップ！

反応力アップ！

できるリーダーは経験を積む！

参加者募集！

第1回	2月24日(土)			
第2回	3月16日(土)	時間	場所	健康体操教室
第3回	3月23日(土)	13:30		ハローフレンズ イノア
第4回	4月6日(土)	15:00	講師	健康運動指導士
第5回	4月20日(土) 4月27日(土)			伊藤 あつこ

受講料 1,300円×5回=6,500円

お問い合わせは

健康体操教室ハローフレンズ イノア

〒470-2102 知多郡東浦町輪川相生の丘8-3

TEL 0562-77-3607

URL <https://www.hello-friends-inoa.com/>

メール

inoa-e@ma.medias.ne.jp