

好評につき
8年度も開催

古都式体操で介護予防

おすすめ

～指導の先生や地域の方との交流を楽しみながら～

参加費無料

受付開始 4/27(月)～

◎お待たせしました。令和8年度開催 古都式体操のご案内です。

★今回の申込で、通年6回分（5～12月）が受講できます。○
人気の講座ですので、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

定員

48名

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!!



日時

①5月21日(木)

②6月18日(木)

③7月16日(木)

④10月15日(木)

⑤11月19日(木)

⑥12月17日(木)

*5～7 10～12月の第3木曜日

13:30～15:00

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。

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)