

頭スッキリ！**筋肉**つけて！カラダが**軽く**！

欲張りな講座です！！

受講生  
募集中

# 楽しく運動★



かんたん

脳トレ×

筋トレ×ストレッチ



65歳以上優先

## 講座の目的

無理なく続けられる**脳トレ・筋トレ・ストレッチ**を交えたメニューを行っていきます。  
仲間と一緒に**楽しく運動**することでいつまでも**元気で若々しい体作り**を目指して運動習慣を身につけましょう！

15分程度の**見学**が可能です。  
ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

日程 4月5日～8月23日 水曜日（全12回）

（4/5・19・26、5/17・31、6/7・21・28、7/5・19、8/2・23）

時間 10：00～11：30

場所 岡山市ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール

受講料 7,560円（初回全納）定員 20名

申込締切 3/26(日)必着



## 講師紹介

年齢に打ち勝つトレーニングをお教えします！  
どなたでもご参加可能です。  
みんなで楽しくLet's Move

講師 山本 賢一 先生  
山陽レイスポーツ岡山インストラクター  
健康運動実践指導者  
一般社団法人 メディカルフィットネス協会  
介護予防運動トレーナー

お申し込み方法・お問い合わせ先はちらしをご覧ください。

