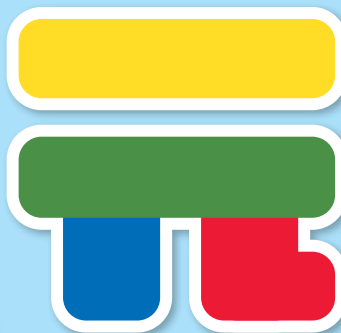




ひろしまGENKI体操

生協ひろしま × 広島大学

参加者募集

骨を鍛えて
免疫力アップ!
認知力アップ!

ひろしまGENKI体操とは…

健康寿命を延ばすこと(認知力アップ)を目的に、
**生協ひろしまと広島大学で共同研究を
すすめている体操プログラムです。**
「骨トレ」「脳トレ」「ダンス」で構成しています。

毎週金曜日

13:00～14:30 全12回

2025

4月 25日	6月 6日
	13日
	20日
5月 9日	27日
16日	
23日	7月 4日
30日	11日
	18日

お申込みは、
お電話で「**海田町の
“ひろしまGENKI体操”**」と
お伝えください。

※お申し込みをいただいた皆様には、
後日、改めてご連絡をいたします。

内容

骨トレーニング
脳トレーニング、ダンス など

※プログラム最後のダンス(15分位)以外は椅子に座ってする体操です。

対象者

海田町内在住の65歳以上で、
医師から運動を止められていない方
(**血圧が160mmHg/100mmHg以下の方**)

測定会 日程：4月25日、7月18日

内容：骨密度、体組成、足指筋力など

ところ

海田町民センター3階ホール
(海田町寺迫1丁目1-29)

参加費

1,500円(税込み)※12回分

定員

30名 定員を超えた場合は、
抽選とさせていただきます。

締切

4月11日(金)

