

# すこやか健脳体操クラブ

脳活性化  
シナプソロジー

身体の  
機能アップ

どちらも元気になる、楽しい健康体操です！



肩こり・腰痛・姿勢改善

脳の健康維持

足腰の筋力維持・向上



- ・日時 毎週木曜日 10:00～11:00
- ・場所 RICアメリオ(アイランドセンター駅徒歩3分)
- ・持ち物 タオル、水分補給の飲み物、
- ・服装 軽く身体が動かせる服装
- ・講師 石井誠  
(健康運動指導士、介護予防主任運動指導員)

会費● 一回 500円(都度払い)

お申込み・問い合わせ

ころろ・からだ・すこやか体操企画 石井

TEL 090-5974-6685(不在時は留守電にメッセージください)

Mail [ishii@sukoyaka-taiso.com](mailto:ishii@sukoyaka-taiso.com)