



いつまでも元気に、自分らしく！

けんこつ体操教室

各曜日 10:00～11:30



会場	曜	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
なかざと 農山村総合開発センター  ※この会場は内履きが必要です	火	7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
		14	19	9	14	18	8	13	17	8	12	9	9
		21	26	16	21	25	15	20	24	15	19	16	16
		28		23	28		29	27		22	26		
				30									
さかえちょう 神立中央会館	火	7	12	9	7	4	1	6	10	8	5	2	2
		21	26	23	21	18	15	20	24	22	19	16	16
しもしゆく 下湯沢公民館	水	8	13	10	8	5	9	14	11	9	6	3	3
		22	27	24	22	19	30	28	25	23	20	17	17
たなか 神立中央集会所	金	10	8	12	10	7	4	9	6	4	8	5	5
		24	22	26	24	21	18	23	20	18	22	19	19
まちなか 総合福祉センター 2階集団研修室	金	3	1	12	10	7	4	2	6	4	8	5	5
		10	8	19	17	21	11	9	13	11	15	12	12
		17	15	26	24	28	18	16	20	18	22	19	19
		24	22		31			23	27		29	26	
								30					

リズムに合わせて
楽しく有酸素運動

楽しく・笑ってできる
脳トレ

簡単・安全にできる
筋力トレーニング

椅子に座ってできる
ストレッチ

無理なく楽しく、
健康づくりを
はじめませんか？

【持ち物】参加料金200円（1回）・タオル・飲み物 ※内履き（なかざと会場のみ）
 【その他】申込不要です。参加できる会場にお気軽に脚をお運びください。
 ※日程は変更になる場合があります。

NPO法人ユースポ！
 〒949-6102
 新潟県南魚沼郡湯沢町大字神立628番地1
 湯沢カルチャーセンター内
 お問い合わせ 受付時間 平日12:00-18:30

☎ :025-785-2123
 FAX :025-785-6911
 ✉ :info@youspo.net

