頭も身体も、楽しく動かそう!

脳活 リズムステップ60プラス

体験教室



音楽に合わせて楽しく動きましょう!

脳トレやリズム運動、ステップ運動を取り入れ、
楽しみながら頭と身体を一緒に動かす、
60歳以上の方を対象とした運動教室です。
運動を通じて、健康づくりや認知機能・転倒予防への
意識を高め、継続的に運動へ取り組むきっかけづくりを応援します。

はじめての方も大歓迎!

こんな内容を行います



脳トレ

考えながら身体を動かして、頭と身体を一緒に使います。



リズム運動

音楽やリズムに合わせて楽しく身体を動かします。



ステップ運動

さまざまなステップ運動を取り入れ、健康づくりや転倒予防を意識した身体づくりに取り組みます。

開催概要

無理なく楽しく参加できる、シニア世代の運動教室です!

日時	令和9年 1月19日(火) 10:00~11:00
会場	玖珂あいあいセンター
参加料	500円
対象	60歳以上の方 ※医師から運動を禁止されていない方
定員	15名(先着順)
持参物	運動のできる服装、タオル、運動用シューズ、飲み物(水分補給用)

申込開始日

12月1日(火) 10時から

申込方法・お問い合わせ先

KUGAスポーツクラブ事務局
TEL 0827-82-6600
電話にてお申し込みください。
(受付時間 9:00~17:00/月曜休館)

講師

島原 春菜 先生

音楽やリズムを取り入れたわかりやすく楽しい指導で、みなさんの健康づくりをサポートします。



主催:KUGAスポーツクラブ　共催:岩国市　岩国市教育委員会