

好評につき  
7年度も開催

# 古都式体操で介護予防(前期)

～指導の先生や地域の方との交流を楽しみながら～

おすすめ

参加費無料

受付開始 4/21(月)～

◎お待たせしました。令和7年度前期開催 古都式体操のご案内です。

★今回の申込で、前期3回分(5～7月)が受講できます。  
人気の講座ですので、すぐに定員に達します。  
受付開始日4/21(月)に申し込まれることをおすすめします。

男性大歓迎

佐藤三矢先生(現東京通信大学教授)が考案  
いすにすわって、無理なくできる体操です。  
気持ちよく体を動かし、体を整えましょう!!

## 日時

5月15日(木)

6月19日(木)

7月17日(木)

\*5～7月の第3木曜日

13:30～15:00

## おすすめポイント

- ★適切な有酸素運動を実現できる。
- ★体の中心(体幹)を鍛える。
- ★認知症の予防にもなる。



## 定員

48名

## 講師

医療法人未来介護老人保健施設古都の森職員

濱田 千笑 先生

## 《お申込み・問合せ先》岡山市立旭東公民館

- ◆ 電話 (086)943-1154 (休館日・水曜日、国民の祝日、年末年始)
- ◆ 開館時間 午前9時30分～午後9時(日曜日は午後5時まで)