

# 『あらたいそう』

「あらたいそう」とは？

頭の中から足の先まで鍛えることのできる最「新」科学を取り入れた新たな体操♪

日頃から取り組んでおくと「あら？」と気づけば健康になれますよ～！！

毎月2回開催  
第1・第3火曜日  
14:00～  
約1時間

【講師】 伊都アクティブジム 新-Arata-

※第1火曜日 理学療法士 塩生 好紀

※第3火曜日 健康運動指導士 田上 洋衣

【会場】 小田部公民館 講堂

【参加費】 月会費1000円 ※月2回参加可

福岡市よかトレ実践ステーション認定！

「人生100年健康に！」を合言葉に  
賢く学び楽しく運動をしています。

第1火曜日は…

最新の健康講話と自宅でできる体操♪

第3火曜日は…

脳トレや音楽に乗せてエクササイズ♪

初めての方も運動苦手な方もお気軽に  
ご参加いただけます！

男女問わずどなたでも  
参加できます♪  
お待ちしております♪

