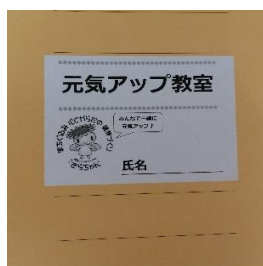


元気アップ教室（全8回）

講師名	豊田市役所 地域保健課
担当者	深見 里美

開催月日 (曜日)	平成29年6月1、15、7月6、20、8月3、17、9月7、21日(木) 午後2時～4時
--------------	---

受講料:	無料
参加人数:	19人



家でもトレーニング
すると効果的！

☆血圧を計ってから、脳トレに挑戦！



みんなと一緒に楽しいネ♪



みんな元気
いっぱい!!



参加者の声

- ・ひとりでは動けないが、皆と一緒にだと体が動く。先生やスタッフが親切でした。
- ・毎回楽しく和やかで、先生の指導も良く、教室のある日は、夜眠りに早く入れる。
- ・日常生活の中で実行しやすく、家でも参加者にして毎日少しずつしています。など