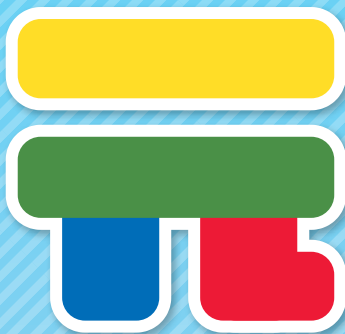




無印良品



ひろしまGENKI体操とは…

健康寿命を延ばすこと(認知力アップ)を目的に、
**生協ひろしまと広島大学で
共同研究をすすめている
体操プログラムです。**
「骨トレ」「脳トレ」「ダンス」で
構成しています。

ひろしまGENKI体操



20～40歳代

※写真はイメージです。

生協ひろしま × 広島大学

参加者募集



60歳代以上

開催日

8月19日(金)

開催時間

午前の部 10:30～12:00
午後の部 13:30～15:00

対象者

20～40歳代の子育て世代の方
※保育はありません。
(血圧が160mmHg/100mmHg以下の方)

締め切り

7月30日(土)

参加費 無料

プログラム
骨のお話
骨トレーニング
脳トレーニング
ダンスなど

定員
各開催時間
20名

開催日

8月26日(金)

開催時間

午前の部 10:30～12:00
午後の部 13:30～15:00

対象者

60歳代以上で、医師から
運動を止められていない方
(血圧が160mmHg/100mmHg以下の方)

締め切り

7月30日(土)

※各開催時間とも定員を超えた場合は、
抽選とさせていただきます。

会場

無印良品

広島アルパーク 1階 まちの保健室



無印良品



お申込みは、お電話で

「アルパーク会場の“ひろしまGENKI体操”」と
お伝えください。 ※お申し込みをいただいた皆様には、後日、
改めてご連絡をいたします。

生協ひろしま組合員サービスセンター



0120-500-935

受付時間/月～金8:30～21:00、土 8:30～19:00