

2026年6月~9月  
全10回

# 元気アップ体操

音楽体操と筋トレで、いつまでも健康で動けるからだを目指す体操教室です。  
体力に合わせて無理なく楽しく参加できます。

頭と手を働かせて笑顔で筋トレ



オリジナルの音楽体操



音楽体操



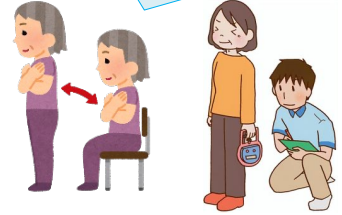
ゆっくり行う効果的な筋トレ



筋トレ



体力測定でやる気アップ!



①	6/26 (金)	都島区民センター	⑥	8/21 (金)	西都島福祉会館
②	7/10(金)	都島区民センター	⑦	8/28 (金)	西都島福祉会館
③	7/24 (金)	都島区民センター	⑧	9/4 (金)	都島区民センター
④	7/31 (金)	都島区民センター	⑨	9/18 (金)	西都島福祉会館
⑤	8/7 (金)	都島区民センター	⑩	9/25 (金)	西都島福祉会館

会場：都島区民センター（都島区中野町2-16-25 区役所の隣 電話：06-6352-6100）

⑥⑦⑨⑩：西都島福祉会館（都島本通2-13-39 電話：06-6925-2226）

右下の地図 緑の矢印：大阪市立総合医療+

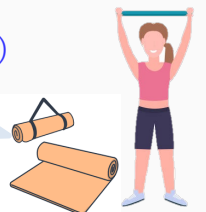
参加費：1回 500円

時間：午前10時~11時30分

マット

古いバスタオルでもOK

セラバンド  
おうちにあるものでOK



- ❖持ち物：タオル、飲料水、マット、セラバンド
- ❖最初は、マットとセラバンドをお貸しすることもできます  
西都島福祉会館での開催時は、マットは不要です
- ❖途中からでも、時々参加でもかまいません  
動きやすい服装で、お気軽にご参加ください  
1回目はお試し指導として無料です  
京都先端科学大学教授 吉中康子先生



## 【連絡先】

初回はお電話でご予約の上、会場にお越しく下さい

090-5642-5701

一社) キリン堂未病医学研究所

大阪市都島区善源寺町2-8-12 3F

担当：杉本幸枝（京都薬科大学）

協力：NPO法人元気アップAGEプロジェクト



# わ く わ く サ ロ シ

元気で歳を重ねるためのコツはいろいろありますが、  
ひとりでできないこともみんなと一緒に続けられます (次の①～③)

- ① からだを動かす、握力を付ける
- ② 1日に5人以上と話す・聴く
- ③ 笑う／笑顔になる
- ④ バランスよく食べる
- ⑤ 1日に合計7時間ほど眠る



7月 July (文月)						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月 August (葉月)						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月 September (長月)						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

会 場：大阪市都島区善源寺町2-8-12 3F (1階は、美容室「WILL」です)  
入口は、右下の写真をご参照ください

活動日：カレンダーの○印 (都合により変更することがあります)

時間割：午前10時30分～12時頃

10時30分～11時00分：サロン (トピックスや健康セミナー)

11時00分～11時45分：いきいき百歳体操、元気アップ体操

11時45分～12時00分：ティータイム

持ち物：タオル、飲料水

❖ ご都合に合わせて、時々の参加でもかまいません  
動きやすい服装で、お気軽にご参加ください

だいたい

遅刻早退  
OK

美容室がある  
建物の3階です!

## 【連絡先】

初回はお電話でご予約の上、会場にお越しく下さい

090-5642-5701

<https://kirindo-mibyo.com/>  
[sachi5874@ruby.plala.or.jp](mailto:sachi5874@ruby.plala.or.jp)

一社) キリン堂未病医学研究所

担当：杉本幸枝 (京都薬科大学)

