



楽しみながら
元気になろう

リバイバル!!

よくバリ青春体操

～寝たきり・認知症・痛みのない、あの頃のまじいつままで～

1回目:4/14(木)・2回目:4/28(木)

実施時間 14時～15時

◇開催日 毎月第2、第4木曜日

活動場所 桔梗が丘市民センター 講堂

問い合わせ先 ☎65-1206

定員 50名程度

*感染拡大防止の為、人数制限をさせていただく場合もあります

持ち物 上履(スニーカー等)・飲料水・あせ拭きタオルなど

申し込み 参加希望の方は、4月14日(木)の開講日にお越しください



青春カム
バック!



*5月以降の開催予定日は別紙をご覧ください

元気で長生き!楽しみながら認知症の予防を目指して、
名賀医師会が考案した高齢者向けの体操です。
名張市では市民のみなさまへの普及に力を入れています。

リバイバル!!

よくバリ青春体操 開催予定日



5月 12日(木) 26日(木)

6月 9日(木) 23日(木)

7月 14日(木) 28日(木)

8月 11日(木) 25日(木)

9月 8日(木) 22日(木)

10月 13日(木) 27日(木)

11月 10日(木) 24日(木)

12月 8日(木) 22日(木)

1月 12日(木) 26日(木)

2月 9日(木) 23日(木)

3月 9日(木) 23日(木)

