

### 団体紹介資料

ふりがな 団体名	ちえシリーズ 42シリーズ
活動内容	ストレッチ・筋力トレーニング・リズム体操 目覚め体操(コア・サイズ、フレイル予防体操)
団体及び活動内容 のPR	毎月女団2時間弱の新しいトレーニングを 行おう事にし筋力アップ・持久力アップ・ 身体を伸ばし姿勢を直せる。 脳を使いながら身体を動かす事にし 物忘れ防止・フレイル予防を目的とし 皆で楽しく行おう事にしコミュニケーションも 出来仲間作りを目的とする
実施場所	土山友津公民館
実施日	毎週火曜日月女団
実施時間	19時～21時
団体の登録者数	10人
会費	有(1ヶ月あたり1,000円)・無
講師名	切石洋子
問合せ先	氏名 山本真紀恵 電話番号 090-1796-0534

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。