

# いきいきデカボー体操リニューアル お試しクラブを開催しています!

市では平成19年度から「みんなでデカンショへ行こう!!」を合言葉にいきいきデカボー体操を広めてきました。このたび、このいきいきデカボー体操に県下で広まりつつある体操プログラムを取り入れ、より効果的なそして継続性のある体操にリニューアルしました。

つきましては、皆さんがこの体操を体験できる「お試しクラブ」を下記の日程で開催しています。ぜひ、皆さんで参加し、「集って!動いて!楽しんで!!」をますます実感しましょう!そして地域に広げていきましょう!!

**1. 日 時: 毎週金曜日 13:30~15:00**  
(※ 祝日、年末年始を除く)



デカボー体操Rは週1回継続して行うことで効果が得られる運動です。地域で始めるにあたり、体操を体験・習得したい方は、是非ご参加ください!

- 2. 場 所:** 丹南健康福祉センター
- 3. 持ち物:** 飲み物、タオル、筆記用具
- 4. 内 容:** デカボー体操リニューアル版を実際に行います。
- 5. 申込み:** 随時受け付けておりますので、  
初回は必ず電話等で申込みください。

お試しクラブの様子



地域で始めたい方も  
自分の健康づくりの方  
も参加しています!



## 【申込み・問い合わせ先】

丹波篠山市健康課(丹南健康福祉センター内)  
電話 594-1117 FAX 590-1118