

# 健康体操

## 新規参加者募集

生活習慣病予防・介護予防・元気に過ごせる体づくりを目指し、  
一緒に楽しく日々の健康に役立つ体操をしませんか。

日時 4月13日から翌年3月22日までの基本第2・4の木曜日（全23回）  
午後 1 時 ~ 2 時 ※4/13のみ事前説明も含み12時30分~2時



4月	13・27日	10月	12・26日
5月	11・25日	11月	9日
6月	8・22日	12月	14日
7月	13・27日	1月	11・25日
8月	10・24・31日	2月	8・22日
9月	14・28日	3月	8・22日

講師 履正科学体育研究所 上 真理子先生

対象者 市内在住の身体に障がいのある方及び60歳以上の方

定員 20名 参加費 年間 2,000円

場所 ふれあいの里内(鳥飼上5-2-8)  
摂津市立老人福祉センター

申込み 4月1日(土)から (電話可)



※お問い合わせは 摂津市立身体障害者・老人福祉センター 072-653-1212