

男性のための筋トレ

& ストレッチ教室

◎講師：上村 輝美先生 {
・健康運動指導士
・介護予防運動トレーナー
・摂津市いきいきカレッジ
(笑顔で体操しよう科 講師)

◎対象者：市内在住の男性で60歳以上の方
及び身体に障がいのある方

◎場所：摂津市立身体障害者老人福祉センター
摂津市鳥飼上5-2-8(ふれあいの里内)

◎定員：先着10名 ♡新規優先

◎参加費：年間 2,000円

◎持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

◎お申込：4月1日(金)10時より当センター窓口、又はお電話にて受付

◎お問合せ：摂津市立身体障害者老人福祉センター ☎072-653-1212



参加者募集★

◎日時：5月21日から翌年3月18日までの全20回
基本第1・3土曜日 9:10~10:30
(5月21日のみ9:00~)



4月		10月	1日・15日
5月	21日	11月	5日・19日
6月	4日・18日	12月	3日・17日
7月	2日・16日	1月	21日
8月	6日・20日	2月	4日・18日
9月	3日・17日	3月	4日・18日



お車での来所も可