

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

◎定員：先着10名

◎参加費：年間2,000円
(初年度1年間のみ)



◎持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装

◎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)

◎お申込：4月1日(月)10時より
当センター窓口、又はお電話にて受付



参加者募集!

◎お問合せ：摂津市立身体障害者・老人福祉センター
☎072-653-1212

◎日時：5月18日から翌年3月15日(全20回)
基本第1・3土曜日 9:00~10:20
(5月18日のみ8:50~)



お車での来所も可★



4月		10月	5日・19日
5月	18日	11月	2日・16日
6月	1日・15日	12月	7日・21日
7月	6日・20日	1月	18日
8月	3日・24日	2月	1日・15日
9月	7日・21日	3月	1日・15日