

令和7年度

健康体操新規クラス



生活習慣予防・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？



◎講師：上 真理子 先生

◎日時：4月10日から翌年3月26日(全23回)
基本第2・4木曜日 12:45~13:45
(4月10日のみ12:30~)

◎定員：先着10名



参加者募集！

★見学・体験いつでもOK！お問合せ下さい★

◎対象者：市内在住の60歳以上の方
及び身体に障がいのある方

◎お申込：4月1日(火)10時より
当センター窓口、又はお電話にて受付
☎072-653-1212

◎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)

4月	10日・24日	10月	9日・23日
5月	8日・22日	11月	13日・27日
6月	12日・26日	12月	11日・25日
7月	10日・24日	1月	8日・22日
8月	28日	2月	12日・26日
9月	11日・25日	3月	12日・26日