

令和7年度

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)

参加者募集!



◎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

◎日時：5月17日から翌年3月21日(全20回)
基本第1・3土曜日 9:00~10:20
(5月17日のみ8:50~)

◎定員：先着10名



★見学・体験いつでもOK! お問い合わせ下さい★

◎参加費：年間2,000円
(※初年度1年間のみ)



◎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

◎持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装



お車での来所も可★

◎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月	4日・18日
5月	17日	11月	1日・15日
6月	7日・21日	12月	6日・20日
7月	5日・19日	1月	17日
8月	2日・23日	2月	7日・21日
9月	6日・20日	3月	7日・21日