

令和8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？

火曜日
にお越し！

◎講師：上 真理子 先生

◎定員：先着10名

◎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

◎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)

参加者募集★

◎日時：4月7日から翌年3月16日(全20回)

基本第1・3火曜日 11:15~12:15

★見学・体験いつでもOK！お問合せ下さい★

◎お申込：4月1日(水)10時より

当センター窓口、又はお電話にて受付

☎072-653-1212



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