

令和8年度

男性のための体操教室



◎講師：上 真理子 先生

◎日時：5月14日から翌年3月25日(全20回)

基本第2・4木曜日 10:30~11:30

(5月14日のみ10:15~)

★見学・体験いつでもOK！お問合せ下さい★

◎定員：先着10名

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



◎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



◎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)

お車での来所も可★



4月		10月	8日・22日
5月	14日・28日	11月	12日・26日
6月	11日・25日	12月	10日・24日
7月	9日・23日	1月	14日・28日
8月	27日	2月	25日
9月	10日・24日	3月	11日・25日