

令和8年度

男性のための筋トレ & ストレッチ教室

参加者募集!



◎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)

◎日時：5月16日から翌年3月20日(全20回)

基本第1・3土曜日 9:00~10:20

(5月16日のみ8:50~)

★見学・体験いつでもOK! お問い合わせ下さい★

◎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(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		10月	3日・17日
5月	16日・30日	11月	7日・21日
6月	6日・20日	12月	5日・19日
7月	4日・18日	1月	16日
8月	1日	2月	6日・20日
9月	5日・19日	3月	6日・20日

お車での来所も可★

