

けあばる

令和7年度

富田林市 健康づくり教室

参加しませんか!!

対象者

65歳以上の富田林市民

参加費

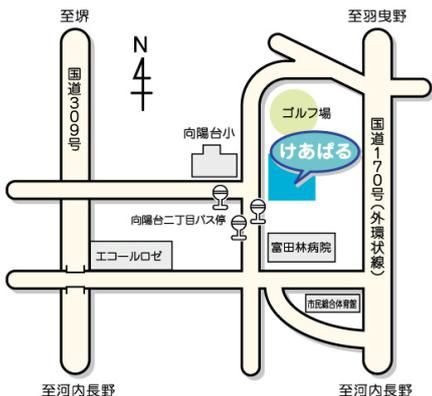
無料

※いずれの教室も事前の申し込みが必要です。

※定員を超過した場合、初めて参加される人を優先に抽選をおこないます。

※日程、開催場所等は都合により変更になる場合があります。

場所



富田林市向陽台1-4-30

☎ 0721-28-8668

膝腰痛改善教室

全3日間（水曜日）
定員 15名

運動によって膝や腰の慢性的な痛みを少しでも改善することを目指します。痛みが発生するメカニズムについての整形外科医による講話と、筋力をつけるための運動や食事のポイントを紹介します

①2/18 ②2/25 ③3/4

午後1時30分～午後3時30分

※申込期限 2/8（日）まで

若さ・健康・体力アップ教室

運動プログラムを中心に、食事のポイント、お口の体操やケアなどを学び、効果的な健康づくりを行います。

定員 20名

≪ 総合コース ～全7日間～ ≫

いつまでも健康で若々しく過ごすことを目指します。健康づくりを始めようと考えている人におすすめです。

①10/15 ②10/22 ③10/29 ④11/5

⑤11/12 ⑥11/19 ⑦11/26（水曜日）

午後1時30分～午後3時30分 ※申込期限 10/5（日）まで

≪ フレイル予防コース ～全5日間～ ≫

運動習慣を身につけ、生活習慣を見直すことで、フレイル予防・改善を目指します。

①9/12 ②9/19 ③9/26 ④10/3 ⑤10/10

午前9時45分～午前11時45分

（金曜日）
※申込期限 9/2（火）まで

①1/7 ②1/14 ③1/21 ④1/28 ⑤2/4

午後1時30分～午後3時30分

（水曜日）
※申込期限 12/21（日）まで

物忘れ予防教室

全4日間（金曜日）
定員 20名

物忘れや認知症について学びます。

脳の機能に関する講話、脳トレーニング、運動、栄養、お口のケアや音楽などを通じて、物忘れや認知症の予防を目指します。

①2/20 ②2/27 ③3/6 ④3/13

午前9時45分～午前11時45分

※申込期限 2/10（火）まで

お申し込み



けあばる



0721-28-8668

受付時間 午前11時～午後8時
（日曜・祝日は、午後4時30分まで）

