

レインボーホール
富田林市民会館

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

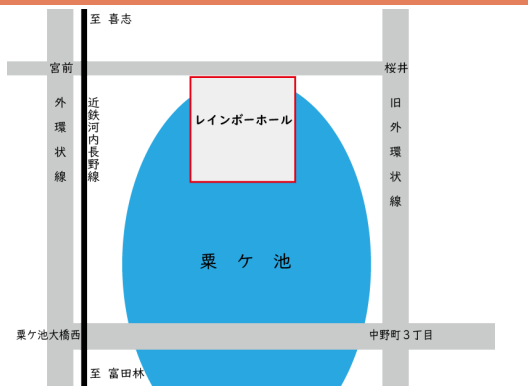
無料

※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



富田林市栗ヶ池町2969-5

膝腰痛改善教室

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

①9/5 ②9/12 ③9/19

午後1時30分～午後3時30分

・全3日間（金曜日）

・定員 15名

※申込期限 8/26（火）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。

①12/5 ②12/12 ③12/19

④12/26 ⑤1/9 ⑥1/16 ⑦1/23

午前9時45分～午11時45分

・全7日間（金曜日）

・定員 20名 ※申込期限 11/25（火）まで

物忘れ予防教室

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。

①11/7 ②11/14 ③11/21 ④11/28

午前9時45分～午前11時45分

・全4日間（金曜日）

・定員 20名 ※申込期限 10/28（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)

