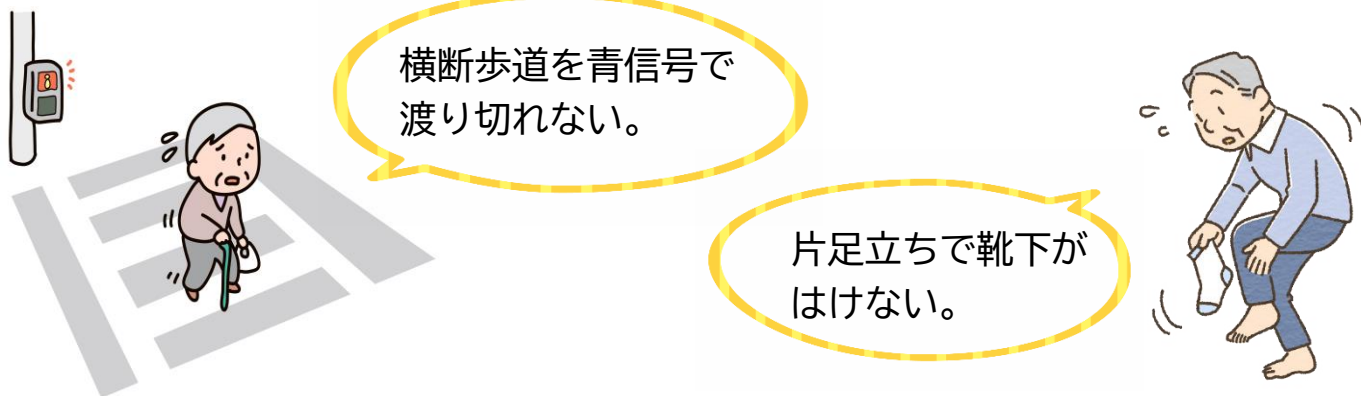


整形外科医監修の

申し込み開始
8/6 (水) 9:00～

ロコトレ体操教室



これらに心当たりのある人はロコモティブシンドローム（立つ・歩く等の移動する力の低下）の可能性があります。ロコトレ体操で、動きやすい体づくりをしませんか。

無料

日時 令和7年 9/26、10/ 3、10、24、31（金）全5回
いずれも13時30分～15時

場所 TONPAL（富田林市立多文化共生・人権プラザ）3階 ※地図裏面参照

内容 ロコモ度テスト、ロコトレ体操等

対象 65歳以上の富田林市民（※先着順、定員20名）
ただし、原則として5回全てに参加できる人、初めての参加者を優先

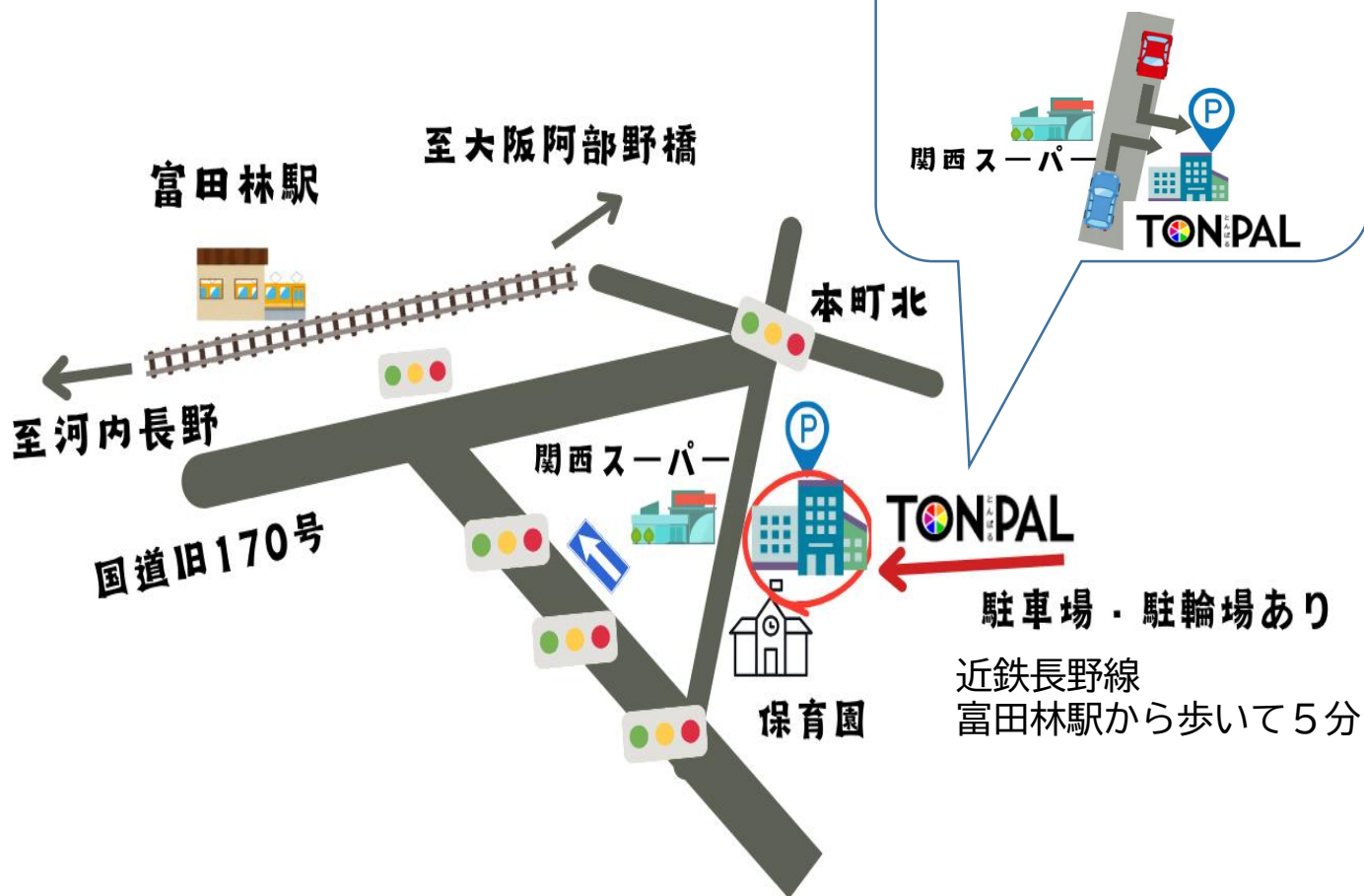
申し込み・問い合わせ

富田林市 健康推進部 高齢介護課 ☎25-1000（内線198・197）

平日 月曜日～金曜日 9:00～17:30

TONPAL（多文化共生・人権フラザ）周辺地図

住所：富田林市若松町1-7-1



持ち物・服装など

持ち物

水分、タオル、筆記用具、（必要な人）メガネ

服装

動きやすい服装、靴（運動靴など）