

高齢者のための
筋力UP&ストレッチ

月一健康体操2



いつまでも元気で生き生きと日々活動できるように、高齢期にも必要な筋力と柔軟性をアップさせる体操を学びます。

月に一回体操のコツを学び、毎日の習慣に取り入れましょう。

と き ①10/15 ②11/19 ③12/17
④1/21 ⑤2/18(水曜日・全5回)
午後1時から2時30分

- 定 員：25人
- 対 象：65歳以上で立位での運動が可能な人
- 準備物：動きやすい服装と上靴、ヨガマットまたはバスタオル、お茶など
- 講 師：梅田 福子(体操コーチ2マスター)
都司 晴海(健康体操実践指導者)

こちらのQRコードを
読み取ってください



金剛公民館のすべての
講座が申込できます。

※定員を超えた場合、前回同講座を受講された方のお申し込みをご遠慮いただくことがあります。



金剛公民館

郵便番号 584-0072

住所 富田林市高辺台2丁目1-2

電話 0721 (28) 1121

9月30日(火)までに直接窓口か、ハガキまたは、QRコードでお申し込み下さい。

ハガキには講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号をご記入の左記まで、お送り下さい。