

高齢者のための 筋力UP&ストレッチ

月一健康体操

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。

※多くの方に参加いただけるよう、全5回に回数を変更し前期後期に分け、秋に同じ講座(後期)を行う予定です。

とき ①5/20 ②6/17 ③7/15
④8/19 ⑤9/16(水曜日・全5回)

- 定員：25人
- 対象：65歳以上で立位での運動が可能な人で3回以上参加できる方
- 時間：午後1時00分～2時30分
- 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)

※定員を超えた場合、昨年度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

4月28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。