

令和8年度

富田林市
健康づくり教室

参加しませんか!!

定員20名

若さ・健康・体力アップ教室

いつまでも自分らしく健康で自立した生活を続けるためには、元気なうちから予防に取り組み、継続することが大切です。

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。

～内容～

運動プログラムを中心に食事のポイントや口腔ケアなど、自宅で続けられる内容です。

- ・体力測定や体組成測定をおこない、個別の運動プログラムを作成
- ・お口の健康と全身のつながり、正しい歯磨きのポイント、健口体操
- ・自身の食習慣に合った食事の適量や、バランスよく食べるコツ

かがりの郷

富田林市南大伴4-4-1

①5/8 ②5/15 ③5/22 ④5/29 ⑤6/5 ⑥6/12 ⑦6/19

午後1時30分～午後3時30分（金曜日）

※申込期限 4/28（火）まで

けあぱる

富田林市向陽台1-4-30

①5/27 ②6/3 ③6/10 ④6/17 ⑤6/24 ⑥7/1 ⑦7/8

午後1時30分～午後3時30分（水曜日）

※申込期限 5/17（日）まで

①10/2 ②10/9 ③10/16 ④10/23 ⑤10/30 ⑥11/6 ⑦11/13

午前9時45分～午前11時45分（金曜日）

※申込期限 9/22（火）まで

①1/13 ②1/20 ③1/27 ④2/3 ⑤2/10 ⑥2/17 ⑦2/24

午後1時30分～午後3時30分（水曜日）

※申込期限 12/22（火）まで

レインボーホール

富田林市粟ヶ池町2969-5

①12/18 ②12/25 ③1/8 ④1/15 ⑤1/22 ⑥1/29 ⑦2/5

午前9時45分～午前11時45分（金曜日）

※申込期限 12/8（火）まで

お申込み・お問合せ

富田林市ケアセンター けあぱる

☎0721-28-8668

休館日：月曜

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）



お申込みはこちら



お問合せはこちら