

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15名

膝腰痛改善教室

痛みがあっても動くことができる身体づくりを目指し、フレイル予防に取り組みましょう。

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～

- ・整形外科医による「膝痛や腰痛が発生するメカニズムについて」の講話
- ・体組成測定、ロコモ度チェック
- ・自宅で取り組むことができる運動
- ・骨や筋肉を維持するために必要な食事習慣

かがりの郷

富田林市南大伴4-4-1

①4/17 ②4/24 ③5/1 (金曜日)

午後1時30分～午後3時30分

※申込期限 4/7 (火) まで

けあばる

富田林市向陽台1-4-30

①10/14 ②10/21 ③10/28 (水曜日)

午後1時30分～午後3時30分

※申込期限 10/4 (日) まで

レインボーホール

富田林市粟ヶ池町2969-5

①3/12 ②3/19 ③3/26 (金曜日)

午後1時30分～午後3時30分

※申込期限 3/2 (火) まで

お申込み・お問合せ

富田林市ケアセンター けあばる

☎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