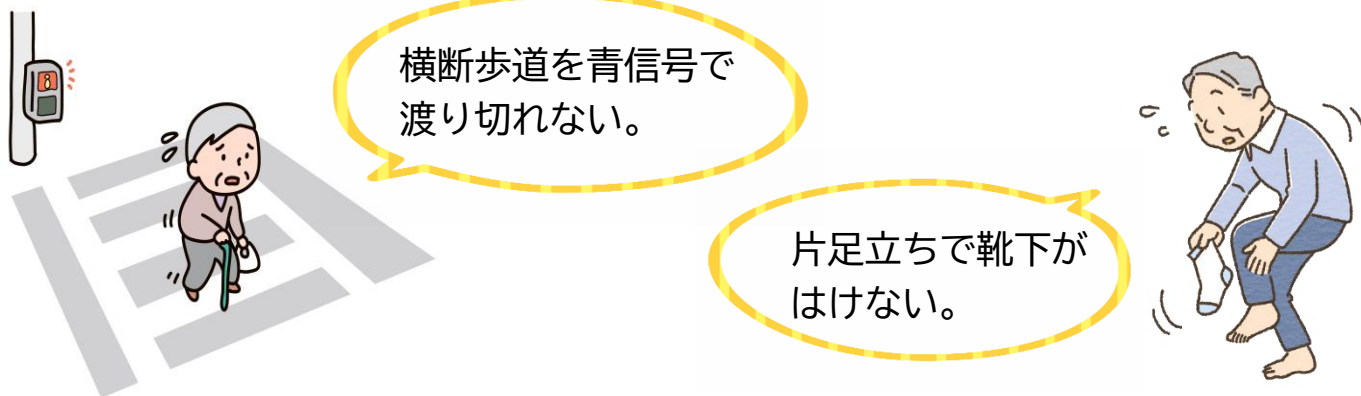


整形外科医監修の

申し込み開始  
9/1 (火) 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8年 10/1、10/ 8、22、29、11/5（木）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

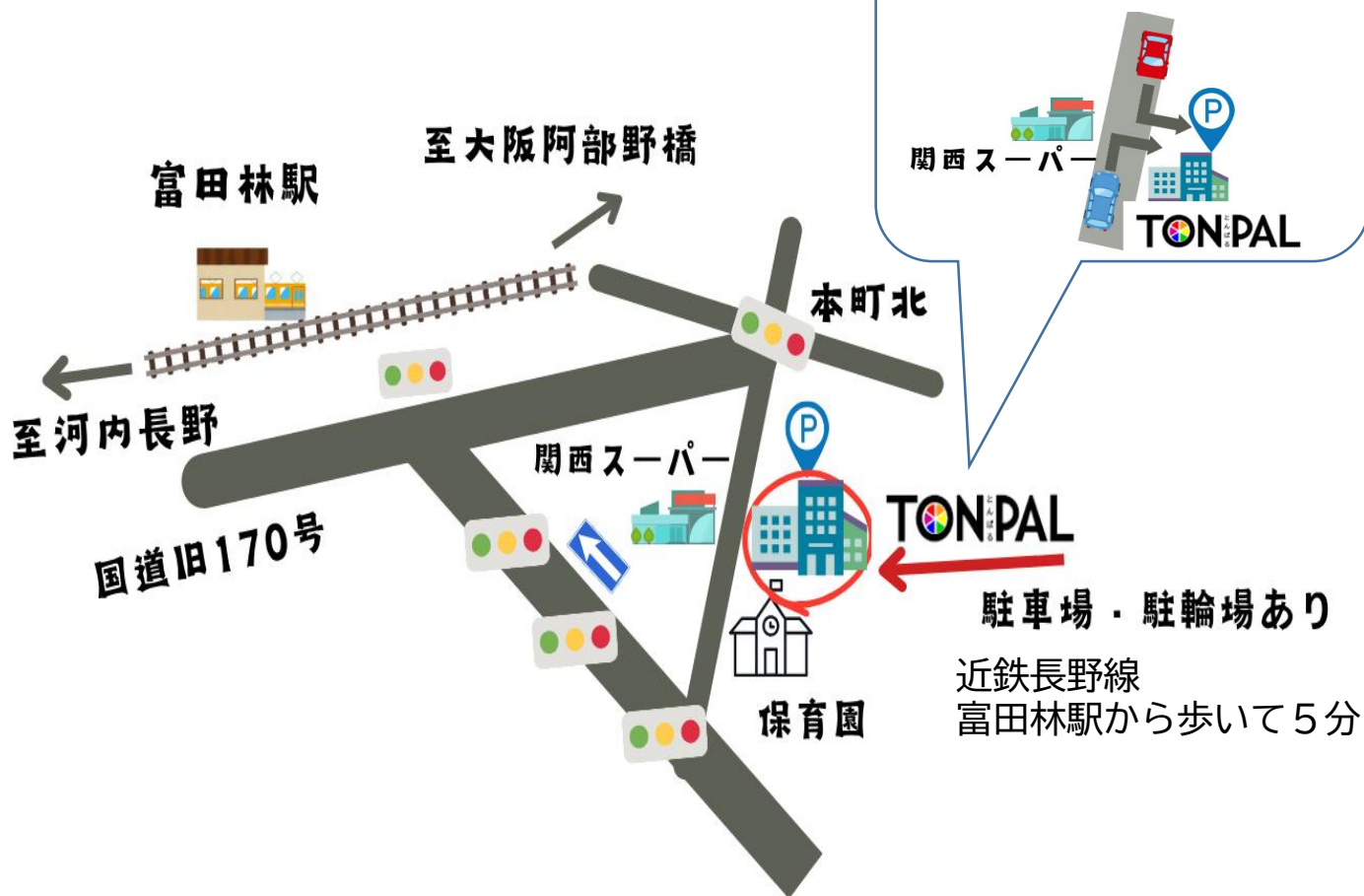
**申し込み・問い合わせ**

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 9:00～17:00

# 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）