

いつまでも元気で、自分らしく

月一健康体操2

毎月1回
みんなで楽しく
体を動かして
健康づくり!

体を動かすと
心も体も
スッキリ!



開催日

- 1 10月21日(水)
- 2 11月18日(水)
- 3 12月16日(水)
- 4 1月20日(水)
- 5 2月17日(水)



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



午後1時00分～
2時30分

ところ



金剛公民館

定員



25名

対象

65歳以上で
立位での運動が
可能な方

準備物



- ・動きやすい服装
- ・上靴
- ・お茶など



講師



梅田 福子
(体操コーチマスター)



都司 晴海
(健康体操実践指導者)

〈はがきで申し込み〉

講座名・住所・氏名
年代・電話番号を
記入のうえお送りください。

〈直接来館〉

各公民館の
窓口までお越し
ください。

〈QRコードからは〉



締切

9月30日(水)
午後5時まで

お問い合わせ

金剛公民館

〒584-0072

富田林市高辺台2丁目1-2

☎ 0721-28-1121

