



# 月一健康体操

会場：富田林市立金剛公民館

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。

開催期間：①5/15 ②6/19 ③7/17 ④9/18 ⑤10/16  
⑥11/20 ⑦12/18 ⑧1/15 ⑨2/19 ⑩3/19

※空調工事の為、11月以降の  
日程は変更になることがあります

毎回水曜日（8月は休講）

午後1時～2時30分

対象：65歳以上で立位での運動が可能な人

定員：25人

受講料：無料

準備物：動きやすい服装と靴、  
ヨガマット（またはタオル）、お茶など

講師：梅田 福子（体操コーチ2マスター）

都司 晴海（健康運動実践指導員）



富田林市立金剛公民館（0721-28-1121）

◆申込み：お近くの公民館まで直接来館、または通常はがきにてお申し込みください。

はがきには講座名・住所・氏名・年代・連絡先をご記入ください。

◆あて先：〒584-0072 富田林市高辺台2-1-2 金剛公民館講座係

◆申込締切：4月23日（火）（はがきは必着）

※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。