

令和4年度(2022年度)

参加無料・申込不要

散歩ついでにストレッチしませんか？

健康遊具で健康教室 in 箕面西公園



- ◆身近な公園で健康・体力づくりに取り組みませんか？
- ◆市の医療職員が健康遊具を使った手軽なストレッチや筋力トレーニング、日常生活での注意点などを分かりやすくお伝えします。
- ◆運動が苦手な方も、お気軽にご参加ください！

日程：**10/18(火)・11/15(火)**

時間：午前9時30分～午前10時（雨天中止）

場所：箕面西公園内 健康遊具エリア

対象：健康遊具に関心があるかた



お問い合わせ

箕面市健康福祉部高齢福祉室 TEL:072(727)9505 FAX:072(727)3539