

無料・申込不要

令和6年度(2024年度)



運動トレーナーによる体操指導

はつらつ! 体づくり



「運動はしたいけど、何から始めたらいいのかわからない…」

「年齢とともに、体に不安なところが増えてきた…」

そんなあなたにピッタリ! 運動トレーナーによるレクチャーや体操指導を受けてみませんか? 初心者でもお気軽にご参加ください!

血圧・握力測定・運動相談

血圧測定や握力測定など、あなたのからだの元気度を個別に測定し、アドバイスをお伝えします。定期的に測定して日頃の成果を確認しましょう。

こういった運動をすれば良いのか、お悩みのかたは気軽にご相談ください。

ミニセミナー

① 午後2時~2時45分

② 午後3時~3時45分

簡単にできる足腰の体操や、頭と体を同時に使う体操などを一緒にしましょう。週ごとに色々なテーマで行っています。

※①と②は同じ内容です

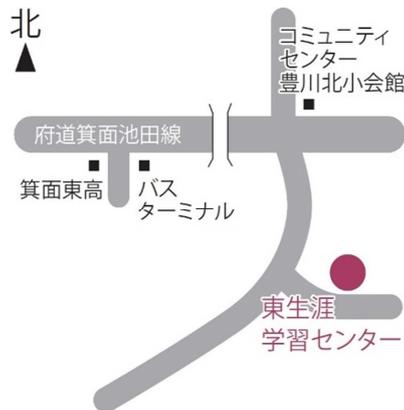
日時: 毎週水曜日

午後 1:30~4:00 (年末年始・祝日除く)

場所: 東生涯学習センター

対象: 65歳以上の箕面市民

*初めてのかたは高齢福祉室までお申込ください。



問い合わせ先 箕面市 健康福祉部 高齢福祉室
TEL 072(727)9505 FAX 072(727)3539