

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!

血圧測定・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 午前10時～ ② 午前11時～
③ 午後2時～ ④ 午後3時～

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。それぞれ30分程度ですので気軽にご参加下さい。

日時: 毎週水曜日 午前10:00～午後4:00

* 正午～午後1:00は休憩

場所: 稲ふれあいセンター1階 ロビーなど

対象: 60歳以上の箕面市民

* 稲ふれあいセンターの利用登録が必要です

* 初めてのかたは高齢福祉室にお申込ください。



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