

令和6年度(2024年度)

無料・申込不要



運動トレーナーによる体操指導

# はっらっ! 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!

★コミュニティセンター豊川南小会館(太陽の家)は上靴が必要です。

## 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。

ど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~10時45分
  - ② 午前11時~11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:毎週火曜日

午前 9:30~12:00 (年末年始・祝日除く)

場所:コミュニティセンター豊川南小会館(太陽の家)

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