

令和 8 年度 (2026 年度)

無料・申込不要



# 運動トレーナー による体操指導



「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 午後 2 : 00 ~ 2 : 45

② 午後 3 : 00 ~ 3 : 45

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

午後 1:30 ~ 4:00 (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



\*初めのかたは高齢福祉課までお申込ください。

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