

令和7年度(2025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！

## 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10:00～②午前11:00～  
③午後2:00～④午後3:00～  
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 10:30～午後 4:00

(年末年始・祝日除く、正午～午後 1:00 は休憩)

場所: 稲ふれあいセンター

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