

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！

## 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 午前10:00～10:45

② 午前11:00～11:45

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

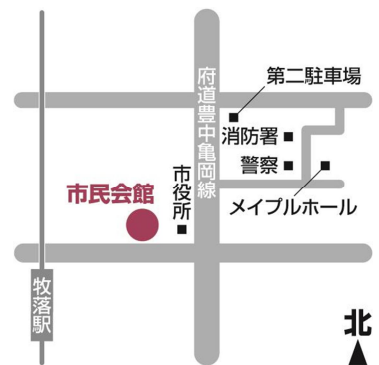
日時: 毎週木曜日

午前 9:30～12:00 (年末年始・祝日除く)

場所: 市民会館

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 福祉部 高齢福祉課  
TEL 072(727)9505 FAX 072(727)3539