

近所運動教室

- 対象者 枚方市在住 65才以上の方
- 時間 午後2時～3時
- 費用 無料
- 持ち物 動きやすい服装 タオル 飲料水(お茶など)



<内容>

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング
- ・持久力トレーニング(リズム体操)
- ・脳トレ・口腔体操



家庭でもできる体操を覚えて
フレイルに陥らない身体づくりを
皆と一緒に実践しましょう！

申込方法 電話にて受付いたします。(定員になり次第締め切ります)
受付は セントラルスポーツ(株)となります
予約開始日は裏面記載をご確認ください。
各会場の申し込み電話番号と受付時間は以下の通りです。

楠葉生涯学習市民センター 10～12時	090-8924-6114	御殿山生涯学習美術センター 10～12時	080-4103-5905
牧野生涯学習市民センター 10～12時		菅原生涯学習市民センター 10～12時	
サブリ村野 13～15時		生涯学習情報プラザ 13～15時	
蹠生生涯学習市民センター 13～15時		津田生涯学習市民センター 13～15時	
南部生涯学習市民センター 13～15時			

土・日・祝日は受付できません。

- ・予約受付は平日（月曜～金曜）のみ
- ・各会場の受付電話・受付時間でお申込みをお願いします
- ・定員15名程度 定員になり次第受付終了

セントラルスポーツ(株) 電話 ①090-8924-6114 ②080-4103-5905

楠葉生涯学習市民センター	①090-8924-6114	御殿山生涯学習美術センター	②080-4103-5905
牧野生涯学習市民センター		菅原生涯学習市民センター	
サプリ村野		生涯学習情報プラザ	
蹉跎生涯学習市民センター		津田生涯学習市民センター	
南部生涯学習市民センター			

実施場所	会場	受付時間	受付☎	令和6（2024）年			実施時間
				4月	5月	6月	
				予約開始日			
				4/1	5/1	6/3	
楠葉生涯学習市民センター	第1集会室	10～12時	090-8924-6114	18	16	20	14:00～15:00
サプリ村野	会議室201	13～15時	090-8924-6114	16	21	18	
蹉跎生涯学習市民センター	第3集会室	13～15時	090-8924-6114	17	15	19	
菅原生涯学習市民センター	3階交流室	10～12時	080-4103-5905	15	20	17	
生涯学習情報プラザ	交流ルーム	13～15時	080-4103-5905	8	13	10	

実施場所	会場	受付時間	受付☎	予約開始日			実施時間
				4/4	5/7	6/6	
牧野生涯学習市民センター	第3集会室	10～12時	090-8924-6114	25	23	27	14:00～15:00
南部生涯学習市民センター	(株) さくら イベントホール	13～15時	090-8924-6114	26	24	28	
御殿山生涯学習美術センター	ホール	10～12時	080-4103-5905	24	22	26	
津田生涯学習市民センター	第1集会室	13～15時	080-4103-5905	19	17	21	