

ここから介護予防教室 参加者大募集!!

～運動は体力増進及び免疫力向上に有効です～

起き上がりや歩行などの日常的な動作の向上を目的とした有酸素運動やトレーニングを実施します。
転倒予防・痛み緩和につながる運動も取り入れ、活動的な余暇をお過ごしいただけるようお手伝いをさせていただきます。
一緒に勉強していきましょう。

先着
20名

年度内1回の参加

○教室の内容例

ひらかた元気くらわんか体操(座位)→簡単リズム運動(立位)→筋力UP(座位)→バランストレーニング(立位)
座位の場合は椅子を使います 運動量は参加者に合わせてゆっくり上げていきます

対象者 市内在住65歳以上の運動機能低下が気になる方

参加費 無料

毎週月曜・金曜 12:00～13:00 1クール 24回※祝日も開催

持ち物 運動しやすい服装(更衣室有)室内用靴・飲み物・タオル
お持ちの方はひらかたポイントのカード又はアプリ

会場 JBCフィットネススタジオ

枚方市長尾元町6-10-10 長尾駅徒歩2分 P有

※開催日時・申込期日は広報ひらかた(4月号・6月号・9月号・12月号)
をご確認のうえJBCフィットネススタジオにお申し込みください

【申込・教室に関するお問い合わせ先】

電話 072-857-1514

メール jbc_fitness@yahoo.co.jp

月曜から日曜まで営業(祝日を含む)

5週目まである曜日は5週目のみ休館



【本事業に関するお問い合わせ先】

枚方市健康福祉部 健康づくり課 電話 072-841-1458

FAX 072-841-3039(代表)