



令和7年度 枚方市介護予防普及啓発事業



介護予防のための

ご近所運動教室

こんな方にオススメ！



- ◎一人でなかなか運動が続かない・・・
- ◎自分がどんな運動をしたら良いのか知りたい・・・
- ◎日常の生活を楽しく過ごしたい！
- ◎運動を継続できるための仲間づくりをしたい！等

簡単なリズム体操や体を動かしやすくする運動、脳トレなど・・・
運動が初めての方でも気軽に参加していただけます！
楽しく一緒にからだを動かしましょう！

参加費
無料



【対象】

枚方市内在住の65歳以上の方

【会場】

市内9会場※裏面参照

【時間】

午後2時～3時（60分間）

【持ち物】

タオル・水分補給できるもの

●教室のお申込み●

※本チラシ裏面の【予約開始日】から

各会場先着順にて受付いたします。

ミズノスポーツサービス株式会社 ☎ 06-6614-8162

受付時間：平日 9:30～17:00（土・日・祝日を除く）

●本事業に関する問合せ先●

枚方市健康福祉部 健康づくり課 TEL:072-841-1458（直通） / FAX:072-841-3039（代表）

予約受付

毎月予約開始日より 受付時間は【平日】9：30から17：00まで
定員各15名程度 定員になり次第受付終了
ミズノスポーツサービス株式会社に申込み。
TEL (06) 6614-8162

実施場所	会場	令和7年 (2025年)										令和8年 (2026年)			
		予 約 開 始 日													
		4/1	5/1	6/2	7/1	8/1	9/1	10/1	11/4	12/1	1/6	2/2	3/2		
		実 施 日													
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
楠葉 生涯学習 市民センター	第1 集会室	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19	第3木曜日 14:00～15:00	
牧野 生涯学習 市民センター	第3 集会室	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26	第4木曜日 14:00～15:00	
御殿山 生涯学習 美術センター	ホール	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25	第4水曜日 14:00～15:00	
生涯学習 情報プラザ	交流 ルーム	14	12	9	14	※25	8	※27	10	8	※26	9	9	第2月曜日 14:00～15:00 ※第4月曜日	
サプリ村野	会議室 201	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17	第3火曜日 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	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27	第4金曜日 14:00～15:00	
蹉跎 生涯学習 市民センター	第3 集会室	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18	第3水曜日 14:00～15:00	
菅原 生涯学習 市民センター	3階 交流室	21	19	16	※7	18	※29	20	17	15	19	16	16	第3月曜日 14:00～15:00 ※第1・5月曜日	
津田 生涯学習 市民センター	第1 集会室	18	16	20	18	15	19	17	21	19	16	20	※13	第3金曜日 14:00～15:00 ※第2金曜日	