

介護予防のための ご近所 運動教室

参加費
無料

こんな方におすすめ



- いつまでも元気に自分らしく生活したい方
- 転倒予防や足腰の筋力維持に取り組みたい方
- 運動をはじめたいけど、何をしたらいいかわからない方
- 仲間と楽しく健康づくりがしたい方

自分に合った運動の取り入れ方や、自宅や通いの場で継続できるカラダのお手入れ方法をご紹介します。無理なく楽しくカラダを動かしながら、健康づくりの習慣を身につけましょう♪

- 対象** 枚方市内在住の65歳以上の方
- 会場** 市内9会場（裏面をご確認ください）
- 時間** 午後2時～3時（60分間）
- 持ち物** タオル・水分補給用飲料

教室のお申込み

このチラシの裏面【予約開始日】から、各会場先着順に受付いたします。

（公財）枚方市スポーツ協会 ☎ 072-898-0200

受付時間：月曜・祝日を除く午前10時～午後5時30分

●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 TEL：072-841-1458（直通）/FAX：072-841-3039（代表）

令和8年度 「介護予防のためのご近所運動教室」 年間予定表

【教室の実施時間】 午後2時～午後3時(全会場共通)	【定 員】 20人程度 (定員になり次第受付終了) 【予約受付】 午前10時～午後5時30分 (月曜・祝日を除く)	【委託先】 (公財) 枚方市スポーツ協会 ☎ 072-898-0200
-------------------------------	---	--

			8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
予 約 開 始 日			8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	1/5	2/2	3/2	【受付】 午前10時～午後5時30分 (月曜・祝日を除く)
楠葉生涯学習 市民センター	第1集会室	教 室 実 施 日		17		19		21		18	第3木曜日 午後2時～午後3時
サブリ村野	会議室201			15		17		19		16	第3火曜日 午後2時～午後3時
蹠路生涯学習 市民センター	第3集会室			16		18		20		17	第3水曜日 午後2時～午後3時
菅原生涯学習 市民センター	3階交流室			※29 第5火曜		16		18		15	第3月曜日 午後2時～午後3時
津田生涯学習 市民センター	第1集会室			18		20		15		19	第3金曜日 午後2時～午後3時
牧野生涯学習 市民センター	第3集会室		27		22		24		25		第4木曜日 午後2時～午後3時
御殿山生涯学習 美術センター	ホール		26		28		23		24		第4水曜日 午後2時～午後3時
生涯学習 情報プラザ	交流ルーム		24		26				22		第4月曜日 午後2時～午後3時
南部生涯学習 市民センター	(株)さくら イベントホール		28		23		25		26		第4金曜日 午後2時～午後3時