

ここから介護予防教室

加齢とともに筋肉・骨・関節などに不都合が生じやすくなります。生活習慣・運動習慣を見直すことでいつまでも快適に過ごせます！介護予防につながる運動を学び、運動の記録を120日間継続して行っていきましょう！



姿勢改善運動や腰痛・膝痛・肩こり予防のためのエクササイズ、フレイル予防運動などを行います！

青竹踏み
(立位)

柔軟体操
(立位・座位)

正しい
歩き方
指導

筋力
トレーニング
(立位・座位)

柔らかい
ボールで
エクササイズ
(立位・座位)

対象者

枚方市内在住の65歳以上の方で運動機能の低下が気になる方
(定員：先着20名／年度内1回の参加)

【会場】姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エスくずは

枚方市楠葉並木2丁目30-1-101 くずはタワーシティ

【開催日時】詳しい日時・申込期間は広報ひらかた4月号・8月号・11月号をご覧ください

※週2回(月曜日・金曜日)全24回 ※受付は開始15分前から

※祝日祭日は教室開催する場合もございます

【持ち物】動きやすい服装・上靴・飲み物・汗拭きタオル

ひらかたポイントアプリをインストールしたスマートフォン(お持ちの方)

※教室参加時にデジタルスタンプを付与します。

【申込】申込期間中にお申込ください

申込先：ビッグ・エスくずは ☎072-836-1000 ✉kuzuha@big-mail.com

※メールで申込の場合はお名前・ご住所・電話番号・生年月日を明記してください

※申込受付時間 10:00~17:00(木曜日を除く)

【参加費】無料

【本事業に関する問い合わせ先】枚方市 健康福祉部 健康づくり課 ☎072-841-1458 ☎072-841-3039(代表)