



ここから介護予防教室のご案内

簡単な運動で身体機能の向上を図り、体力の差があっても、個人に合わせたトレーニングを集団で効果的に取り組むプログラムをご用意しています

運動内容	椅子に座ってできる、シンプルで効果的な運動をおこないます
日程	毎週月曜日・金曜日 全24回
時間	15:30~16:30
対象	市内在住 65歳以上の運動機能低下が気になる方
会場	コナミスポーツクラブ 香里ヶ丘 3F スタジオ2 (枚方市香里ヶ丘3丁目3-1)

定員 15名(先着順) ※年度内1回の参加

参加費 無料

持物 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内用シューズ

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・教室に関するお問い合わせ

コナミスポーツクラブ香里ヶ丘 TEL 072-860-0573
FAX 03-6894-7876

受付時間 11:00~17:00(木・日曜日を除く)

※申込日・開催日程はひらかた4月号・6月号・9月号・12月号をご確認ください

会場交通のご案内

○京阪バス藤田川バス停下車すぐ

○駐車場 2時間30分までは無料、以降30分毎に100円加算

○駐輪場 1階コナミスポーツクラブ専用駐輪場がございます

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 TEL072-841-1458

FAX072-841-3039(代表)