

姿勢改善、転倒予防のための
簡単・本格エクササイズ

COVID-19 感染拡大対策実施中
オンラインでの参加も随時受付中！
オンライン参加方法の詳細はお問い合わせ下さい。

ひらがた 夢がなえる エクササイズ

HIRA-YUME

参加費
無料
※要予約



水曜日

受付 10:00 開始 10:30 終了 11:45

金曜日

受付 10:00 開始 10:30 終了 11:45

受付 13:00 開始 13:30 終了 14:45

内容

- ▶ ノルディックポールを使っておこなうエクササイズ
- ▶ 講師：原谷和樹（理学療法士）
※タオル・お茶、お水などの水分をご持参下さい。

会場

- ▶ イズミヤ枚方店（旧自転車売り場）

申し込みはチラシ裏面をチェック



枚方市一般介護予防事業
対象者：枚方市在住の65歳以上の方
運営 / 株式会社 LICOS（リコス）



枚方市一般介護予防事業

ひらかた夢かなえるエクササイズ お申し込み用紙

本事業は、イズミヤ枚方店にて実施される、枚方市の介護予防事業となります。ご利用にあたっては、事前お申し込みが必要となります。ご利用を希望される方は本申込書に必要事項を記入の上、FAX もしくはお電話にてお申し込み下さい。

イズミヤ枚方店

1. 水曜日 午前の部 10:30~11:45に参加をご希望。

| 希望日 | 住所 | 参加者氏名 | TEL |
|-----|----|-------|-----|
| | | | |

2. 金曜日 午前の部 10:30~11:45に参加をご希望。

| 希望日 | 住所 | 参加者氏名 | TEL |
|-----|----|-------|-----|
| | | | |

3. 金曜日 午後の部 13:30~14:45に参加をご希望。

| 希望日 | 住所 | 参加者氏名 | TEL |
|-----|----|-------|-----|
| | | | |

【お申し込み・お問い合わせ先】

株式会社
LICOS

FAX 072-835-5587
電話 072-808-8032

平日 10:00~17:00
土曜日・日曜日休み