

交野市

体にイイ ・ 体がヨロコブ ・ 体が変わる ・ 気持ちも変わる

元気アッフ体操クラブ



楽しいよ♪

運動習慣のない人も、今からできる体力づくり！
初めてでも大丈夫！気軽に始めてみませんか♪

無料です

2025年

開催予定日（7月～9月）

会 場	ゆうゆうセンター (4F 多目的ホール)	青年の家 (武道館)	いきいきランド (2F サブアリーナ)
曜 日	【水】	【木】	【金】
定員	1部・2部 各 60 名	1部・2部 各 50 名	70 名
1部	10:00～10:45	13:30～14:15	10:30～11:15
2部	11:00～11:45	14:30～15:15	1部のみ
7月	2・16	10	25
8月	6・20	お休み	8・22
9月	3・17	11・25	12・26 1階 会議室 1部 10:00～10:45 2部 11:00～11:45 定員 各30名



やってみたら
やみつきに♪

元気アッフ体操クラブって？

ストレッチ・筋トレ・バランス運動など全身を使う、交野市オリジナル体操を「大人世代」の仲間と共に楽しく行うクラブです♪



ちょっとイける
まだイける
もっとイける！

対象：交野市在住の概ね65歳以上の方
申込み：不要（直接会場へお越しください）
持ち物：青年の家・いきいきランド上靴
ゆうゆうセンター上靴不要
水分補給できるもの

【お問い合わせ】

交野市福祉部高齢介護課（ゆうゆうセンター1階）

電 話： 893-6409

メール： kaigo@city.katano.osaka.jp



※ 開催については変更・中止等する場合がありますので事前にご確認ください。