

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

元気アップ体操クラブ



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

2026年 **開催予定日（1月～3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 |
| 1月 | 7・21 | 15・29 | 9・23 |
| 2月 | 18 | 12・26 | 13・27 |
| 3月 | 4・18 | 12・26 | 13・27 |



やってみたら
やみつきに♪

元気アップ体操クラブって？

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

ホームページ：交野市 元気アップ体操クラブ で 🔍 検索

※ 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。

