

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

2022年 **開催予定日 (10月~12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 50 名	1部・2部 各 50 名	60 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
10月	5・19	13・27	14
11月	2・16	10・24	11・25
12月	7・14	1・15	9・23



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♪



ちょっとイケる
まだイケる
もっとイケる！

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

※ご自宅で検温を済ませ、マスク着用の上お越しください
皆さまのご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします

【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：893-6400（代表）

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 Q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。



