

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（4月～6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
4月	1・15	9・23	10・24
5月	20	14・28	8・22
6月	3・17	11・25	12・26



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。

