

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

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

2024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)	星田会館 (体育館)
曜日	【水】	【木】	【金】	【水】
定員	1部・2部 各 60名	1部・2部 各 50名	70名	80名
1部	10:00～10:45	13:30～14:15	10:30～11:15	13:30～14:15
2部	11:00～11:45	14:30～15:15	1部のみ	1部のみ
1月	17	11・25	12・26	
2月	施設使用不可	1・15	9	7・21
3月		14・28	8・22	6



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♪

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：ゆうゆうセンター以外 上靴必要  
水分補給できるもの



ちょっとイける  
まだイける  
もっとイける！

※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し

### 【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

※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。

