

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。

