

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（1月～3月）

| 会場 | 星田会館 (体育館) | 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 | 各 60 名 | 1部・2部 各 50 名 | 60 名 |
| 1部 | 13:30～14:15 | 13:30～14:15 | 10:30～11:15 |
| 2部 | 星田会館は1部のみ | 14:30～15:15 | いきいきランドは1部のみ |
| 1月 | 5・19 | 13・27 | 14 |
| 2月 | 2・16 | 10 | 25 |
| 3月 | 2 | 10・24 | 11・25 |



やってみたら
やみつきに♪

【持ち物】

・水分補給できるもの ・上靴

- 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
よろしく申し上げます

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
主催：交野市高齢介護課
問い合わせ：893-6400(代)

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！

※ 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お問い合わせください。

