

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

2024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	3 ・ 17	11 ・ 25	12 ・ 26
5月	1 ・ 15	9 ・ 23	10 ・ 24
6月	5 ・ 19	13 ・ 27	14 ・ 28



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

【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 🔍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。

