

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

2025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)
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
1月	15	9・23	10・24
2月	5・19	13・27	14・28
3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。



