

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（10月～12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
10月	<b>1・15</b>	<b>9・23</b>	<b>10・24</b>
11月	<b>5・19</b>	<b>13・27</b>	<b>14・28</b>
12月	<b>3・17</b>	<b>11・25</b>	<b>12</b>



## 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：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：893-6409

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。

