

初級編

すこやかエイジング講座



羅針盤の内容を元に「今を見つめなおし、これからを変えていく」方法を詳しくお話します。一度受講してみましよう！

このような方におすすめです

- 衰えが気になりはじめた
- 何から始めたら良いのかわからない
- いつまでも元気でいたい
- 自己流の体力づくりなので不安
- 健康づくりに興味がある

お伝えすること

- ・生活習慣病対策と介護予防の基本
- ・体操を行っている教室やグループの紹介

体操体験

- ・姿勢改善効果 **(大)** のストレッチ体操
- ・自宅でも手軽にできる筋力アップ体操

| 10:00 開始 (9:45~受付) | | 定員 |
|---------------------|-------|-----|
| 山手すこやかテラス(老人福祉センター) | 第1水曜日 | 10名 |
| 14:00 開始 (13:45~受付) | | |
| 富田すこやかテラス(老人福祉センター) | 第1木曜日 | 20名 |
| 郡家すこやかテラス(老人福祉センター) | 第3木曜日 | 20名 |
| 春日すこやかテラス(老人福祉センター) | 第3火曜日 | 14名 |
| 芝生すこやかテラス(老人福祉センター) | 第3水曜日 | 20名 |
| 高槻センター街ビル 2階 | 第1火曜日 | 30名 |

当日
先着順

90分
講座

水分補給ができるものをご持参ください。
各会場の行事等で中止になる場合があります。
暴風警報や特別警報等で中止になることがあります。



問合せ先 郡家すこやかテラス(老人福祉センター)介護予防教室 TEL 072-669-9044