

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

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

時間・会場		定員
10:00~		
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~		
高槻センター街ビル 2階	第1火曜日	30名
富田すこやかテラス(老人福祉センター)	第1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
郡家すこやかテラス(老人福祉センター)	第3木曜日	20名



当日
先着順

90分
講座

受付は15分前からになります。
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