

令和8年度11月～3月コース

体を動かすこと・しっかり食べることで寝たきりを防ごう

きらきら貯筋教室のお知らせ

主催：羽曳野市高齢福祉介護課

利用ができる方

- ・65歳以上の市民で介護保険サービスを利用していない方
- ・自力で来所できる方・身の回りのことが自立して行える方
- ・運動制限を受けていない方・GOGOウエルネスに参加されていない方

内 容 椅子・立位・マットの運動・音楽に合わせた運動

申し込み 10月1日～23日 空きがあればその後も随時申し込み可能。

恵我之荘コミュニティセンターは、10月6日・13日・20日の10:00～15:00。

〇定員に達している場合がありますので、まずはお電話ください。〇他の号館に同時申し込みはできません。

各実施場所へ行き
申し込みが必要です



(全10回) 火曜日 10:00～11:00 11月10日 11月24日 12月8日 12月22日 1月5日 1月19日 2月2日 2月16日 3月2日 3月16日	恵我之荘 コミュニティ センター 恵我之荘5-1-3 *お問い合わせは 5号館へ(☎931-6010) 講義日時 (全3回) 10:00～11:30 口腔 11月17日 栄養 1月12日 運動 12月1日	(全10回) 木曜日 13:00～14:00 11月12日 11月26日 12月10日 12月24日 1月7日 1月21日 2月4日 2月18日 3月4日 3月18日	高年生きがいサロン3号館 古市1541-1 (石川プラザ内) ☎959-0220 講義日時 (全3回) 13:30～15:00 口腔 11月19日 栄養 12月17日 運動 12月3日
(全10回) 木曜日 10:45～11:45 11月5日 11月19日 12月3日 12月17日 1月7日 1月21日 2月4日 2月18日 3月4日 3月18日	高年生きがいサロン5号館 野640-1 ☎931-6010 講義日時 (全3回) 10:00～11:30 口腔 11月12日 栄養 11月26日 運動 12月10日	(全10回) 水曜日 10:00～11:00 11月4日 11月18日 12月2日 12月16日 1月6日 1月20日 2月3日 2月17日 3月3日 3月17日	高年生きがいサロン6号館 羽曳が丘3-1-13 ☎959-0580 講義日時 (全3回) 10:00～11:30 口腔 11月11日 栄養 1月13日 運動 12月9日