

令和8年度5月～9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

各実施場所へ行き
申し込みが必要です

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ウェルネスに参加されていない方

○他の号館に同時申し込みはできません

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 4月1日～24日 空きがあればその後も随時申し込み可能。

○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。



気になる
講義だけの
受講もOK

<p>(全10回) 火曜日 10:00～11:00</p> <p>5月12日 5月26日 6月9日 6月23日 7月7日 7月21日 8月4日 8月18日 9月1日 9月15日</p>	<p>恵我之荘 コミュニティ センター</p> <p>恵我之荘5-1-3 *お問い合わせは 5号館へ(☎931-6010)</p> <p>講義日時 (全3回) 10:00～11:30</p> <p>口腔 5月19日 栄養 7月14日 運動 6月30日</p>	<p>(全10回) 木曜日 13:00～14:00</p> <p>5月14日 5月28日 6月11日 6月25日 7月9日 7月23日 8月6日 8月20日 9月3日 9月17日</p>	<p>高年生きがいサロン3号館</p> <p>古市1541-1 (石川プラザ内) ☎959-0220</p> <p>講義日時 (全3回) 13:30～15:00</p> <p>口腔 5月21日 栄養 7月16日 運動 6月18日</p>
<p>(全10回) 木曜日 10:45～11:45</p> <p>5月7日 5月21日 6月4日 6月18日 7月2日 7月16日 7月30日 8月13日 9月3日 9月17日</p>	<p>高年生きがいサロン5号館</p> <p>野640-1 ☎931-6010</p> <p>講義日時 (全3回) 10:00～11:30</p> <p>口腔 5月14日 栄養 7月23日 運動 6月25日</p>	<p>(全10回) 水曜日 10:00～11:00</p> <p>5月13日 5月27日 6月10日 6月24日 7月8日 7月22日 8月5日 8月19日 9月2日 9月16日</p>	<p>高年生きがいサロン6号館</p> <p>羽曳が丘3-1-13 ☎959-0580</p> <p>講義日時 (全3回) 10:00～11:30</p> <p>口腔 5月20日 栄養 7月29日 運動 7月1日</p>