

令和7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：羽曳野市地域包括支援課

号館に行って
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～25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

(全10回) 火曜日 10:00～11:00 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 高年生きがいサロン2号館 恵我之荘5-1-3 ☎931-2255 講義日時 (全3回) 口腔 5月20日 栄養 6月3日 運動 7月29日	(全10回) 木曜日 13:00～14:00 5月15日 5月29日 6月12日 6月26日 7月10日 7月24日 8月7日 8月21日 9月4日 9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 5月22日 栄養 7月17日 運動 6月5日
(全10回) 木曜日 10:45～11:45 5月8日 5月22日 6月5日 6月19日 7月3日 7月17日 7月31日 8月21日 9月4日 9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 5月15日 栄養 6月26日 運動 6月12日	(全10回) 水曜日 10:00～11:00 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 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 5月21日 栄養 7月16日 運動 6月18日