

令和7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：羽曳野市地域包括支援課

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ウェルネスに参加されていない方

気になる
講義だけの
受講もOK

○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 10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。

(全10回) 木曜日 13:00～14:00 11月13日 11月27日 12月11日 12月25日 1月8日 1月22日 2月5日 2月19日 3月5日 3月19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20日 栄養 1月15日 運動 12月4日	(全10回) 木曜日 10:45～11:45 11月6日 11月20日 12月4日 12月18日 1月8日 1月22日 2月5日 2月19日 3月5日 3月19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13日 栄養 11月27日 運動 12月11日
(全10回) 水曜日 10:00～11:00 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12日 栄養 1月14日 運動 12月10日	*2クール目(11月～3月コース)は、 <u>2号館では実施していません。</u> 各号館に行って 申し込みが必要です	

