

けんこうたいそうきょうしつ

ラポール福祉(いきいき)講座 健康体操教室

さんかしゃほしゅうちゅう さいいじょうしなはいざいじゅう ざいしよく ざいがく
参加者募集中！(60歳以上市内在住・在職・在学)

もうしこみ がつ にち すいようび
申込は、9月17日(水)まで

日付	時間	内容
10月3日(金)	午前10時30分～正午	健康体操
10月10日(金)	午前10時～10時30分	関西医科大学 看護学部学生による講座 ※認知症予防について
	午前10時30分～正午	健康体操
10月17日(金)	午前10時～10時30分	関西医科大学 看護学部学生による講座 ※災害時に命を守る備えについて
	午前10時30分～正午	健康体操
10月24日(金)	午前10時～10時30分	関西医科大学 看護学部学生による講座 ※ニュースポーツ(モルック)の紹介
	午前10時30分～正午	健康体操
10月31日(金)	午前10時30分～正午	健康体操

【会場】ラポールひらかた 4階 大研修室

【内容】健康体操→ストレッチや筋力アップ運動、脳活性化運動などを行います。

体力に自信のない方も歓迎です！

【定員】35名(応募多数の場合は抽選します)

【参加費】2,500円(全5回分)

フォーム(右記コード)可 →



【申込】はがき または ファクスに、

- ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤健康体操教室希望

と記入し、下記へ郵送して下さい。お一人毎に1通出してください。

枚方市立総合福祉会館ラポールひらかた

【住所】〒573-1191 枚方市新町2-1-35

【電話】072-845-1602 【FAX】072-843-3320