

し に あ せ だ い け ん こ う た い そ う き ょ う し つ

シニア世代の健康体操教室

れ い わ
令和6年

じゅうがつよっか じゅういちにち じゅうはちにち にじゅうごにち

10月4日、11日、18日、25日

じゅういちがつついたち ようか

11月1日、8日

のう
脳によし！
からだ
体によし！
こころ
心によし！
さんぽう
の「三方よし」！



まいかい きんようび ごぜんじゅうじさんじゅつぱん じゅうにじ
毎回、金曜日／午前10時30分～12時

かいじょう らぽーる 4かい だいけんしゅうしつ
【会場】ラポールひらかた 4階 大研修室

ないよう すとれっち きんりよくあつ ぶうんどう のうかっせいかうんどう
【内容】ストレッチや筋力アップ運動、脳活性化運動など、

たいりよく じしん のない方も歓迎です！

ていいん しな いざいじゅう ざいしよく ざいがく ろくじゅっさいいじょう かた さんじゅうごめい
【定員】市内在住・在職・在学で60歳以上の方 35名

おうぼたすう ばあい ちゅうせん
(応募多数の場合は抽選します)

さんかひ さんぜんえん ぜんろっかいぶん
【参加費】3,000円(全6回分)

もうしこ
【申込み】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

きにゅう かき ゆうそう くだ ひとりごと いっつうだ くだ
と記入し、下記へ郵送して下さい。お一人毎に1通出して下さい。

たいそう
体操をおぼえて、
けんこう
健康な毎日を送りましょう！

ひらかたしりふそくごうふくしかいなん ラポールひらかた

【住所】〒573-1191 枚方市 新町2丁目 1-35

【電話】072-845-1602 【FAX】072-843-3320

