

# 豊中市市民活動サポート事業



## とよなかde体操

健康運動指導士と健康運動実践指導者による介護予防体操  
体力に自信がなくても大丈夫!!  
カラダを動かす楽しさを体験してみませんか?  
お気軽にご参加ください♡

開催日時 1月28日(水) 10:30~11:30

2月25日(水) 10:30~11:30

3月25日(水) 10:30~11:30

開催場所 市民公益活動支援センター

TEL:06-6398-9189

(豊中市庄内コラボセンター内)

対象者 豊中市内65歳以上

参加人数 25名(先着順)

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装・水分

### ★お問合わせ★

キャット

介護予防教室 CaT

Crane and Turtle



TEL 080-8057-5322 (18:00~20:00)

LINE Crane and Turtle @871dlvqv

メール:kaigoyobou.cat@gmail.com