

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 第4水曜日 10:30~11:30

* 9月は祝日のため日程を変更しています

裏面のカレンダーをご確認ください

開催場所 市民公益活動支援センター

豊中市庄内幸町4-29-1

庄内コラボセンター1階

TEL:06-6398-9189

対象者 豊中市内65歳以上

参加人数 25名(申し込み不要・先着順)

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装・水分

キヤット

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

2026年度4月～9月 カレンダー ■ 開催日

4月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				