

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 2026年10月～2027年3月
第4水曜日 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(当日先着順)

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装・水分

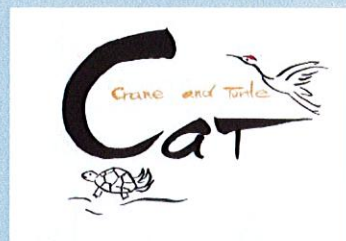
★お問い合わせ★



KAIGYOBOU_CAT

介護予防教室

キャット
CaT



TEL 080-8057-5322 (16:00～18:00)

LINE @Crane and Turtle @871dlvqv

メール: kaigoyobou.cat@gmail.com



2026年度10月～3月 カレンダー 開催日

10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	

11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						

12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			

1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

2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

3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				