

すべて
無料

あなたに合った
運動が
きっと見つかる!

運動講座

健康意識を高めフレイルを予防するために、
あなたも **運動体験してみませんか?**



ボッチャ

一般対象

定年からの「ボッチャ」～パラリンピックスポーツ～

R6.7/1～3/31まで全10回 毎月第3水曜日 会場 市立障害福祉センターひまわり
ボッチャ実行委員会 towa5rabbit@gmail.com

ヨガ

親子対象
一般対象

まずは、動いてみよう! みんなで参加「健康の輪」
(椅子ヨガ・おやこヨガ・おやこバレエストレッチ・
フィニッシュウォーキング&ヨガ・術後回復期の運動)

R6.7/1～2/28まで全13回 会場 庄内公民館、庄内hmcカフェ 他
リボンバレエ&ウェルネス協会 080-5348-6069

ヨガ

親子対象
一般対象

野外健康美容フェスタ! 空ヨガshala

R6.9/22,10/13 会場 豊島公園 多目的広場
スタジオアモール 080-1404-2154

ヨガ・トレーニング

親子対象

親子でヨガ・トレーニング イベントレッスン
(ヨガ・エアリアルヨガ・遊びながらトレーニング・
体幹トレーニング・ボクササイズ)

R6.8/24,9/16 会場 新千里南町2-6-12 トーエビル303号
SPLUS 090-6552-7372

ストレッチ

一般対象

“オバさん体型を卒業” ママのための美痩せストレッチ

R6.7/1～3/31まで全10回 会場 庄内コラボセンター、東町会館、本町会館
toistaa (トイスタ) 080-3770-9419

親子サッカー・ヨガ

親子対象

“遊び”のように楽しめる親子サッカー&ヨガ

R6.7/1～3/31まで全20回 会場 豊中市内各地
toistaa (トイスタ) 080-3770-9419

カルタ

親子対象

CONNECT 大きなカルタで運動あそび

R6.9/1～11/30まで全2回 会場 豊中市内各地
一般社団法人 Smartgive 080-3862-4816

- 各講座の実施日はHPをご確認ください。
(記載の日時は5/29時点のものです。)
- 申込・内容などの詳細は、各実施団体にお問合せください。



各講座の
詳細は
こちら
(豊中市HP)



令和6年度(2024年度)
豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業
豊中市 健康医療部 健康推進課

裏面にも
あります



あなたに合った
運動が
きっと見つかる!

運動講座



健康意識を高めフレイルを予防するために、
あなたも**運動体験してみませんか?**

体操



一般
対象

元気に若く! 「歩行」と「姿勢」のための体操講座

R6.7/1~R7.3/31まで全13回 会場 豊中市内各地

健プロ体操 080-9479-9911

なわとび



親子
対象

プロから学ぶ! 親子なわとびエクササイズ

R6.9/22,29,10/6,27,11/3の午前・午後

会場 【午前】千里中央公園 【午後】服部緑地

株式会社 JUMPLIFE 070-8931-7810

バスケットボール



親子
対象

豊中親子バスケットボール教室「いっぽ」

R6.7/1~R7.3/31の毎月第2日曜日(予定) 会場 市立障害福祉センターひまわり

BOND 090-5367-3818 ※ショートメールで申込

ヨガ



親子
対象

一般
対象

faceチェアヨガ 親子ヨガ

【親子対象】親子ヨガ: 毎月第4金曜日 【一般対象】チェアヨガ: 毎月第2・4金曜日

会場 豊中市立文化芸術センター

smile up ライセンススクール 090-7969-4343

ヨガ・トレーニング



親子
対象

一般
対象

親子でロングブレス&ヨガ
お手軽「脚」トレーニング~いつまでも歩ける身体を~

R6.7/1~11/30まで【親子対象】親子でロングブレス&ヨガ
全50回【一般対象】お手軽「脚」トレーニング~いつまでも歩ける身体を~

会場 本町9丁目9-43-1

和音フィットネス&ミュージック 06-7506-9865

トレーニング



親子
対象

一般
対象

角田信朗さんと空手エクササイズ

R6.9/7【親子対象】10:30~ 角田信朗の親子で楽しく空手エクササイズ
【一般対象】13:30~ 角田信朗の健康空手エクササイズ

会場 玉井町1丁目1-1 エトレ5階 すてっぷホール

和音フィットネス&ミュージック 06-7506-9865

令和6年度(2024年度) 豊中市 健康医療部 健康推進課
豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業

●各講座の実施日はHPをご確認ください。(記載の日時は5/29時点のものです。)
●申込・内容などの詳細は、各実施団体にお問合せください。

回
覧



▲各講座の詳細は
こちら(豊中市HP)

裏面にも
あります

