



自分も周りの人もずっと元気でいたい！



楽しくトライ体操推進員養成講座



市の介護予防体操である「楽しくトライ体操」を習得し、地域で健康活動の推進員として活動頂けるようになる講座です。講座の中ではご自身の健康づくりにも役立つ、正しい知識を手に入れることができます。

楽しくトライ体操を知らなくてもOK！！

体力に自信のない方もOK！！

参加費
無料

- ① 11月 7日 (金) 9:30 ~ 11:30
イコーラム学習室 (希来里6階)
- ② 11月 14日 (金) 9:30 ~ 11:30
多目的ホール (希来里5階)
- ③ 11月 21日 (金) 9:30 ~ 11:30
角田総合老人センター (角田2-3-8)
- ④ 11月 28日 (金) 9:30 ~ 11:30
多目的ホール (希来里5階)

●午前7時の時点で何らかの警報が発令されている場合は中止といたします。

内容 11月 7日 (金) ★楽しくトライ体操にチャレンジ★
11月 14日 (金) ★楽しくトライ体操を習得しよう★
11月 21日 (金) ★推進員の活動を知ろう★
11月 28日 (金) ★まとめ・修了式★

定員 20名 (申込先着順)

持ち物 筆記用具・水分補給のための飲み物
上靴・運動ができる服装



楽しくトライ体操を知りたい方は東大阪市の公式ホームページをご覧ください。

(動画QRコード)



【お申込み・お問合せ】

東大阪市社会福祉協議会 角田総合老人センター

電話：072-962-8011 (平日9:00~17:00)