

岸部市民センター 4～6月 毎週月曜日 全12回

体力づくり 健康教室

有酸素運動や簡単なストレッチを基本にした体力づくりの為に体操を行います。
呼吸方法を意識しながら効率よく筋肉をストレッチ&トレーニングします。
この機会に運動不足を解消しましょう！

- 最近身体がスツキリしない
- 寝ても疲れが取れない
- 椅子から立ち上がりづらくなった
- 歩幅が狭くなったと感じる
- 立ったまま靴下が履きづらい
- おなかがポッコリ出てきた



一つでも当てはまった方は、体力や筋力の衰えのサインかも知れません。
身体と向かい合い、さらなる健康を岸部市民センターで目指しましょう！



開催日時：4月1日・8日・15日・22日・5月6日・13日・20日・
27日・6月3日・10日・17日・24日（月曜日）

午前10時30分～12時00分

定員：35名

受講料：5000円（税込）全12回分

持ち物：動きやすい服装、運動靴（上履き）、マスク、汗拭きタオル、水分補給の飲み物、
大判のタオルもしくは、ヨガマットなど（ストレッチ時に使用）

申込期間：3/1～3/10まで 定員に達していない場合、4/1開講日まで受付
センター窓口もしくはお電話にてお申し込みください。

お支払い：センター窓口でお支払いをお願い致します。原則としては、既納後の受講料返金
はできません。ご了承ください。

お申込み、お問い合わせ

吹田市立岸部市民センター

（岸部南1丁目4番8号） ☎06-6317-1293

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト・

国際ライフパートナー共同事業体