

# 健康運動教室のお知らせ

体力レベルに合わせて、ストレッチや簡単な筋力トレーニングを実施。  
また、椅子に座ったやり方も紹介しますので、膝や腰が痛い方でもマイペースで出来ます。



## \*実施日程

9月12日(火)・21日(木)

10月17日(火)・26日(木)

11月14日(火)・24日(金)

## \*実施時間

A) 午前10時～10時45分

B) 午前11時～11時45分

## \*定員

各先着15人

## \*お申込み

実施日の前日、午後5時までにお申込ください。

(電話予約可能)

## \*実施場所

竜王山荘多目的室

## \*参加費無料

ご不明な点がございましたら、ご遠慮なく受付まで  
お問合せください。

茨木市忍頂寺スポーツ公園

竜王山荘

072-649-4402