

おしゃべり足腰体操

「運動したいけど、1人では続かない…」

「前より階段がきつくなってきた…」

そんな悩みをお持ちではないですか？



足腰の体操だけでなく、
健康や運動について気になることも
みんなで気軽におしゃべりしましょう！

日時 10月26日（土）

10:30～11:30

10:30～10:50 足腰体操

10:50～11:00 休憩

11:00～11:30 おしゃべり会

対象 60歳～75歳 ※立った状態で運動が可能な方

参加費 無料

定員 先着10名

持ち物 飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越し下さい

大阪大学の2回生です！中学生から筋トレを続けていて、
パーソナルトレーナーを目指しています。
祖母が足腰の衰えが原因で転倒したことをきっかけに、
シニアの方々の運動をサポートしたいと考えました！



【講師】三浦竜希

※参加にあたって特別な配慮が必要な場合は、事前にご相談ください。

※テーマカフェは、関心のある人たちが集まり一緒に参加者同士で語り合う場です。

**会場 &
申込先**

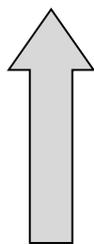
ラコルタ（吹田市立市民公益活動センター）

吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ6階

☎ **06-6155-3167**



テーマカフェ「おしゃべり足腰体操」参加申込書



FAX
送信方向

FAX : 06-6833-9851

参加される方のお名前	
所在地 (町名まで)	
TEL	
FAX	
メールアドレス	
参加動機	
備考	※特別な配慮が必要な場合は、事前にご相談ください

※吹田市立市民公益活動センターでは、サービス提供およびその向上を目的として個人情報を提供いただいております。提供された個人情報は、その目的以外には利用いたしません。

お問い合わせ



〒565-0862 大阪府吹田市津雲台 1-2-1
千里ニュータウンプラザ 6階

※阪急「南千里」駅下車すぐ

TEL : 06-6155-3167

FAX : 06-6833-9851

Email : info@suita-koueki.org

QRコードからホームページへ⇒
<https://suita-koueki.org/>



フェイスブックもやっています！
www.facebook.com/raccolta.suita



指定管理者: NPO 法人市民ネットすいた