

座ってできる運動教室



講師：岡島めぐみ

普段使えない筋肉を伸ばしたりトレーニングして、日常生活をよりアクティブにしていきましょう!!

資格：健康運動実践指導者



対象 60歳以上のかた

日時 毎週金曜日 15:00~16:00
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 会議室

定員 15名

参加費 8,000円（10回の場合）
8,800円（11回の場合）
9,600円（12回の場合）

期の初回に
窓口にてお支払い
（冷暖房費込み）

注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法 武道館窓口までお越しください

尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます
体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料800円）

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

3ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL：721-7979 FAX：724-4030

座ってできる運動教室

2025年度 スケジュール(予定)

第1期 (4月～6月)	4月4日	4月11日	4月18日	4月25日		12回
	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日		
	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日		
第2期 (7月～9月)	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日		11回
	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日		
	9月5日	9月19日	9月26日			
第3期 (10月～12月)	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日		11回
	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日		
	12月5日	12月12日	12月19日			
第4期 (1月～3月)	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日		11回
	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日		
	3月6日	3月13日	3月27日			

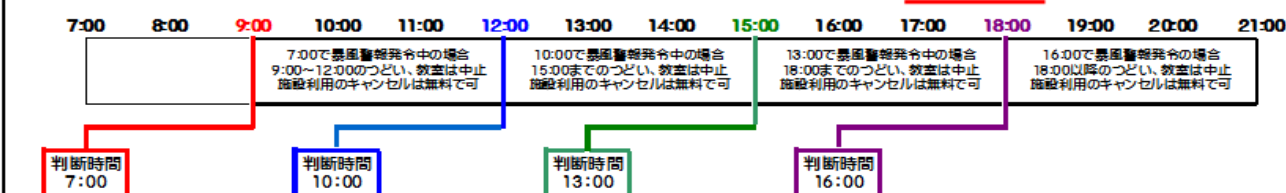
<注意事項>

- 退会される場合は、必ず事務局にお申し出ください。お申し出がない場合は、継続更新となります。
- 受講料は、各期の初回日にお支払いください。
- 都合により、上記日程が変更する場合がございます。予めご了承ください。

各種警報発令時の対応について

☆警報の確認は、箕面市(施設所在地)の警報が基準となります。

◆暴風警報が発令された場合 → 中止の判断は利用開始コマの2時間前です。



★大雨警報の場合、基本的には体育館・武道場・会議室(屋内施設)のつどい・教室は中止にはなりません。

皆様の安全確保のため、施設を臨時休館する場合があります。(箕面市災害本部が立ち上がった場合) 予めご了承ください。宜しくお願い申し上げます。

※荒天時の移動及び当施設利用は自己判断をお願いいたします。ご来場時や駐車場での事故に関して、当施設は一切責任を負いません。

箕面市立第一総合運動場
スカイアリーナ 072-724-3440
武道館 072-721-7979

箕面市立第二総合運動場
072-729-4558