

令和8年(2026年)度

# やさしいストレッチ

ゆったりと呼吸をしながら簡単なストレッチやエクササイズで身体をほぐし、心身ともに健やかに！

肩こり、腰痛などの予防と改善、自律神経のバランスを整えたい方や運動が苦手な方にもおススメです。

■ 曜 日 木曜日（期別制）

■ 対 象 概ね50歳以上

■ 時 間 9:30～10:30

第1期	4月	5月	6月
	2、9、16	7、14、21	4、11、18
第2期	7月	8月	9月
	2、9、16、30	6、20	3、10、17
第3期	10月	11月	12月
	1、8、15	5、12、19	3、10、17
第4期	1月	2月	3月
	7、14、21	4、11、18	4、11、18

■ 場 所 伊加賀スポーツセンター 体育室2

■ 費 用 8,100円(税込)

■ 定 員 20名  
※定員に空きがある場合は、期ごとに追加募集を行います。

■ 持ち物 ヨガマット、運動ができる服装、タオル、水分補給できるもの

お 問 い 合 わ せ

枚方市立伊加賀スポーツセンター

TEL:072-841-8118

FAX:072-841-8120

〒573-0066 枚方市伊加賀西町53-2

【開館時間】9:00～21:00 【休館日】第4木曜日・年末年始