

令和6年(2024年)度

シニアいきいきエクササイズ

けが予防のための筋トレなど、シニア世代が無理なく行えるエクササイズです。
運動習慣のない方でも安心して始められます。

■ 曜 日 木曜日 (期別制)

■ 対 象 概ね50歳以上

■ 時 間 ①9:15~10:15 ②10:30~11:30

第1期	4月	5月	6月
	11、18、25	2、9、16、23、30	6、13
第2期	7月	8月	9月
	4、11、18、25	1、22、29	5、12、19
第3期	10月	11月	12月
	3、10、17、24	7、14、21	5、12、19
第4期	1月	2月	3月
	9、16、23、30	6、13、20、27	6、13

■ 場 所 渚市民体育館 会議室またはフィットネスルーム

■ 費 用 8,500円(税込)

■ 定 員 ①12名 ②12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 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

【指定管理者 枚方みらい創造パートナーズ】

枚方市立市民体育館 (渚市民体育館)

TEL:072-898-8181 〒573-1178 枚方市渚西3-26-10

FAX:072-898-8585 【開館時間】9:00~21:00 【休館日】第4金曜日・年末年始