

# はじめての

3期

か

ら

づ

だ

く

い

運動が苦手な方、あまり運動をしたことない方でも気軽に参加していただけます。ご自分のペースでゆっくりからだを動かしてみましょ

日時： 10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13(火)  
10:00~11:00

対象： 中・高齢者

定員： 15人

場所： 豊中市立庄内体育館 1F会議室

受講料： 3,000円

申込： 10/2(火) 10:00

庄内体育館 会議室へお越しください

運動をはじめる  
ならここから!



この教室では・・・



タオルを使って  
ストレッチ



いすを使って  
トレーニング



ボールを使って  
トレーニング

〔指定管理者〕 公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体



豊中市立庄内体育館

豊中市野田町4-1 TEL 06-6331-7922

<http://toyosupo.com/>