

いきいき骨活・筋活ライフ！

～筋力・バランス強化で、楽しくフレイル予防～

いきいき過ごすための、筋力・バランス強化についてお話と体操をします。皆さんで楽しく学びませんか。



参加
無料

日時

7月3日（木） 14:00～16:00
【受付13:30から】

講師

大阪大学大学院医学系研究科
健康スポーツ科学講座 スポーツ医学

准教授 **金本 隆司** 先生



会場

片山市民体育館 第3体育室
(吹田市出口町31-2)

※体育館駐車場はプール開催期間中につき使用できません

対象

74歳以下の市民 先着50名

体操をするので
必ずご持参ください

持ち物

動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物

**ご参加にはお申込みが必要となります。
詳細につきましては、裏面をご確認ください。**

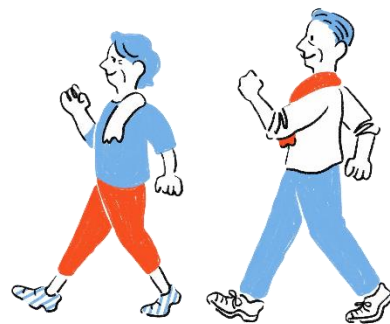
◎会場

片山市民体育館 第3体育室

(吹田市出口町31-2)

阪急千里線 吹田駅(徒歩8分) 豊津駅(徒歩8分)

※体育館駐車場はプール開催期間中につき使用できません



◎申込方法

※参加に際して再度案内は行いません。

※申込多数の場合、期限までに締め切ることがあります。

<インターネットの利用ができる場合>

右記QRコードを読み取り、
吹田市電子申込システムからお申込みください。



<インターネットの利用ができない場合>

成人保健課へお電話ください。

吹田市 健康医療部 成人保健課 TEL:06-6339-1212

申込期間：6月9日(月)～6月26日(木)

◆電話申込は6月9日(木)から開始

◆手話通訳が必要な方は6月19日(木)までにお申し込みください。

※お申し込みいただきました個人情報は、本目的以外に使用することは一切ありません。

◎注意事項

・当日、午前11時時点で特別警報・暴風警報が発表されている時は、開催を中止します。
上記の警報発表以外でも当日の気象状況によって開催を中止することがあります。
中止が決定した場合はホームページに掲載しますが、ご不明な場合は成人保健課へ
お問い合わせください。

問い合わせ先

吹田市 健康医療部 成人保健課 (吹田市出口町19-2)

TEL:06-6339-1212 受付時間:9:00～17:30