



## 令和8年度 楽しく生きる知恵探し 第1期

「頭と身体を楽しく動かし、健康寿命を伸ばしましょう」

時間： 10時～11時30分 《6/12・7/10のみ 10:30～12:00》

場所： 熊取いきいきセンター2階 タピオホール

開催日	曜日	内 容	講 師
6月4日	木	開講式・体力測定/ 健康体操講座 ～大人の肩トレ～	整骨院「勇」 降井 勇樹
6月12日 10:30~12:00	金	フレイル予防に有効な楽しい運動	大阪体育大学 池島 明子
6月18日	木	～自分に勝つ！チームで勝つ！～ スポーツ要素を取り入れたエクササイズ	関西医療大学 中塚 さくら
6月24日	水	心と身体を楽しく動かしましょう	みんなのスポーツ協会 池島 栄治郎
6月30日	火	「今日からあなたもアスリート！」 ～ステップエクササイズとストレッチ～	関西医療大学 寺岡 祐助
7月6日	月	一生歩ける！ ～今日から始めるカラダメンテ～	フィットネス21 藤井 綾子
7月10日 10:30~12:00	金	ニュースポーツで認知症予防	大阪体育大学 池島 明子
7月14日	火	心と身体を楽しく動かしましょう	みんなのスポーツ協会 池島 栄治郎
7月22日	水	多要素の運動を日常生活に 取り入れよう	大阪体育大学 友金 明香
7月27日	月	体力測定・閉講式/ 見て！聴いて！動いて！ 五感でエクササイズ	関西医療大学 中塚 さくら

＜参加費＞

100円

＜持ち物・服装＞

タオル・飲み物・参加費

当日は動きやすい服装でお越しください

＜連絡先＞

熊取町社会福祉協議会

担当 山下・山口

TEL (072) 452-6001・452-8639

＜申し込み方法＞

5月1日(金)～5月22日(金)  
までに電話にてお申し込みく  
ださい。

お名前・生年月日・住所・連絡  
先をお伝えください。