

新規参加者募集

ステップはっらっ 体操教室

楽しく運動して健康寿命を延ばしませんか？

- **椅子に座って行う体操を中心に行います**
(ストレッチ、転倒予防、筋肉トレーニング、
認知症予防のための脳トレ、レクリエーションなど)
- **専門の運動指導員または理学療法士が
ご指導いたします**
- **対 象：市内在住の方（65歳以上の方）**
- **体験・見学の方、随時受け付けいたします（無料）**



体操教室一覧

(一財)宝塚市保健福祉サービス公社

★ステップはつらつ体操教室 (毎週・参加費1回500円)

会場	住所	曜日・時間
御殿山会館	御殿山2-1-81	火曜日 10:00~11:30
総合福祉センター	安倉西2-1-1	水曜日 10:00~11:30
仁川会館	仁川北3-2-3	木曜日 10:00~11:30
あいわ結愛ガーデン	山本西2-6-11	木曜日 13:30~15:00
またに人権文化センター	今里町5-1	金曜日 10:00~11:30

★池ノ島ゆのゆの体操の会 (参加費1回400円)

会場	住所	曜日・時間
池ノ島デイサービスセンター 地域交流スペース	泉町6-33	第1、第3水曜日 10:00~11:00

★ステップはつらつ体操教室 御殿山木曜会 (参加費1回500円)

会場	住所	曜日・時間
御殿山会館	御殿山2-1-81	第1、第3木曜日 10:00~11:30

★つどいの会 (毎週・参加費1回300円)

会場	住所	曜日・時間
聖隷ケアセンター宝塚 2階 会議室	中州1-9-16	金曜日 15:00~16:00

その他

- ・ 祝日、お盆、年末年始、気象警報発令時はお休みです。
- ・ 送迎はありません。
- ・ 原則 各自傷害保険へのご加入をお願いしています。
- ・ 傷害保険の団体窓口もご用意しております。
- ・ 傷害保険へ加入しておらず、参加時に万が一、不測の事態が発生した場合には一切の責任は負いかねますのでご了承ください。



お問い合わせ・申し込み

(一財)宝塚市保健福祉サービス公社 地域リハビリテーション係

TEL: 080-2480-1047 担当 徳田

*不在のときは、留守電に ①名前②連絡先③メッセージ を残してください