楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



（茨木市介護予防サポーターフォローアップ研修）

しなやかな筋肉のための
筋トレとストレッチ

参加費無料　介護予防に関心がある市民・介護予防に取り組んでいる市民

講 師　藍野大学 医療保健学部　作業療法学科
特任教授 津田勇人 氏

日 時　2026.11.21 土 13：30～15：30

会 場　ローズWAM ４０４・４０５号室

持ち物　筆記用具・タオル・飲み物

定 員　先着30名（10月21日より申込受付開始）



- 動きやすい服装でお越しください
- お持ちの方は 名札・はつらつパスポートを持参して下さい

お申込み

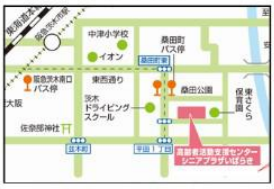
はつらつ事業事務局　072-633-7770

[受付時間] 10:00 ~16:00 [休館] 月曜日

〒567-0841　茨木市桑田町24-21

NPO法人元気いばらき体操普及会　担当

- ご来館によるお申込みも受け付けております。
- お申込みは先着順となります。



＊ この研修は、茨木市より地域介護予防活動支援事業（介護予防指導者養成研修・フォローアップ研修）の委託を受け実施します。