



介護予防サポーター
フォローアップ研修

筋肉の働きと 筋トレ

日時

2025年9月27日
13時30分～15時30分
開場：13時～

場所

シニアプラザいばらき 大広間
茨木市桑田町2-4番21号

講師

健康運動指導士
甲元環氏



持ち物

筆記用具・タオル・飲み物
【あれば、はつらつパスポート・名札】

対象

地域で介護予防に
取り組む市民

予約

先着**25人**

受付開始

8月27日

申込・問合せ先

シニアプラザいばらき
はつらつ事業事務局

電話：072-633-7770

【火～金曜日

13時～16時】

メール：

plazaorange@road.ocn.ne.jp

担当

NPO法人

元気いばらき体操
普及会