

健康寿命延伸のすすめ

四條畷

「なわぽ」応援セミナー（講座に参加してなわぽポイントをGETしよう！）

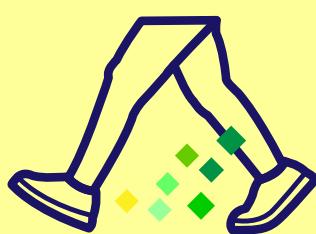
受講料
無料

貯筋講座

3/3
(火)



楽しく動いて
筋肉ふやさう！



なわてく講座

3/4
(水)

なわてく歩いて元気いっぱい！



筋トレにはどんな
効果があるの？

日 時

2026年3月3日(火)・4日(水)

14:00~15:30 (受付開始 13:30)

場 所

四條畷市市民総合センター（市立公民館）
1F 展示ホール

講 師

青木 孝至 先生（健康運動指導士）

定 員

各講座 30名（定員を超える場合は抽選
申込締切：2026年2月27日まで）

対 象

18歳以上の医師から運動制限のない人

申込方法

右の二次元コードもしくは高齢福祉課
までお電話にてお申し込みください。



なわぽポイント対象事業



市民の健康寿命延伸を応援します！

四條畷市高齢福祉課

お問い合わせ 072-877-2121 / 0743-71-0330（代表）/ FAX: 072-863-6601