

健康寿命延伸のすすめ

暇

「なわぼ」応援セミナー（講座に参加してなわぼポイントをGETしよう！）

受講料
無料

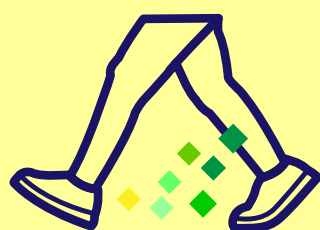
貯筋講座

3/3
(火)



楽しく動いて
筋肉ふやそう！

×



なわてく講座

3/4
(水)

なわてくも歩いて元気いっぱい！

2日間連続でも、どちらかだけの受講でも大丈夫！



筋トレにはどんな
効果があるの？

安全で効果的な
やり方があるの？

歩くだけでは
筋肉は落ちるの？

なわぼやなわてく
マップを利用したい



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。



なわぼポイント対象事業



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