

サークル活動紹介シート



団体名

ハッピーファミリーグループ
高齢者の健康・体力づくり運動教室

ジャンル

運動

活動日時

毎週水曜日
13:00~14:45
15:00~16:15

見学

可・不可



活動内容

運動は苦手、体力に自信がない、変形性膝関節症、腰痛がある。

でも何とか①筋肉をつけ、足腰を強くし、
②体をほぐして血流を良くし、肩こり、腰痛、膝痛を改善・
予防するストレッチ ③体力・認知機能アップの運動。
お気軽にご見学、ご体験ください。お待ちしております。

詳しくはホームページで！

ハッピーファミリーグループ



で検索。

ハッピーHP



ご連絡先

担当者名 イケバタ ヒロコ TEL:090-9691-5337
池端 裕子 Mail:ikebata@happyhiro.jp
(ハッピーファミリーグループ)

活動写真



吹田市立 千里丘市民センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイティブ（株）・国際ライフパートナー共同事業体