

筋肉作って転倒予防！ 仲間を作って楽しく運動！

# 遊友クラブ 参加者募集中！

地域にお住まいの65歳以上の方を対象にした6ヶ月卒業型の体操教室です。

教室に通う仲間と一緒に「いきいき百歳体操」などの筋力トレーニングや脳トレを行います。定期的に体力と体組成を測定し、運動機能向上を目指します。

何歳になっても筋力・  
運動能力は上がります。

筋力がつくと、  
転倒しにくくなります。

筋肉を増やす  
ために手首や足首に  
おもりをつけます。

無理せずご自分  
のできる範囲で。  
座ってできる体操  
が中心です。

運動のあとは  
楽しく脳トレ！

仲間と一緒にだと  
楽しく続けられる！

卒業後は地域の仲間と  
運動継続を目指します。

【お申し込み・お問い合わせ】

社会福祉法人伊丹市社会福祉事業団

遊友クラブ担当：電話 072-775-3010

もしくは、お住いの地域包括支援センターまで

豊かな明日へ  
あなたとともに歩みます



## ■■■遊友クラブご案内■■■

- 【対 象】 伊丹市在住のおおむね65歳以上の方で、会場までご自分で来られる方。 ※要支援・要介護認定を受けておられる方も参加できます
- 【開講期間】 ①4月～9月、②10月～3月の6ヶ月間毎週実施  
※途中参加の方は開始月から6ヶ月後に修了となります。
- 【時 間】 午前：午前10時～12時／午後：午後2時～4時
- 【持ち物】 動きやすい服装、上靴、タオル、お茶などの水分  
※おもりは毎回会場で貸し出します。
- 【参加費】 無料
- 【定 員】 各会場15名 ※定員に空きがある場合、途中参加可。
- 【お申し込み】 まずはお電話ください。見学や体験参加をされてから、参加するかどうかをお決めください。  
電話072-775-3010 遊友クラブ担当

## ■■■会場と活動日■■■

小学校区	会場名	住所	活動日
伊丹	あじさいセンター	宮ノ前3丁目6-1	月曜日10～12時
笹原	ラスタホール	南野2丁目3-25	月曜日 2～4時
鴻池	南荻野センター	荻野西1丁目1-13	火曜日10～12時
荻野	地域密着型 特別養護老人ホーム 「憩～荻野～」	荻野4丁目75	火曜日 2～4時
鈴原	ラスタホール	南野2丁目3-25	木曜日10～12時
天神川	荒牧御影団地 だんらん室	荒牧5丁目16-26	木曜日 2～4時
摂陽	『ふらっと』 人権センター	堀池2丁目2-20	金曜日10～12時
稲野	スワンホール	昆陽池2丁目1	金曜日 2～4時