ポプラ健康教室 2019 SPRING / SUMMER

池田市保健福祉総合センター教室

池田市城南 3-1-40　3F 健康教育室、または 4F 大会議室
毎週火曜日 13:30 ～ 15:00　参加費 500 円 / 回

姫室室町会館教室（若干名）

池田市姫室町 3-1　姫室室町会館 2 F 和室
毎週水曜日10:30 ～ 11:45　参加費 500 円 / 回

シュールメゾンポプラ東山教室

池田市東山町 551 シュールメゾンポプラ東山 2F
第2･4 木曜日 13:30 ～ 15:00　参加費 500 円 / 回

きたてしまプラザ教室

池田市豊島北 2 丁目 2-18 きたてしまプラザ　大会議室
第2・4金曜日10:30～12:00　参加費 500 円/回

お申込み お問合せ

TEL.090-3870-9540　FAX.072-752-7528

担当　橋本

お名前（かな）	ご住所　〒　－	ご年齢　歳
電話番号	携帯電話	緊急連絡先

参加希望教室（何れかに☑）
☐ 池田市保健総合センター教室
☐ 姫室室町会館教室
☐ シュールメゾンポプラ東山教室
☐ きたてしまプラザ教室

ポプラ健康教室 2019 SPRING / SUMMER

福 池田市保健福祉総合センター	姫 姫室会館 ヨガマット or バスタオル 要	東 シュールメゾン東山	プ きたてしまプラザ
毎週 火 13:30～15:00	毎週 水 10:30～11:45	第2・4 木 13:30～15:00	第2・4 金 10:30～12:00

※基本的に曜日を決めて開催をしておりますが、都合により時々お休みがあります。 また、やむを得ず内容を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

4

	火 福	水 姫	木 東	金 プ	
1	2 タオル体操 イスヨガ	3 ヨガ	4	5	6
7	8	9 転倒予防体操 イスヨガ	10 ヨガ	11 タオル体操 イスヨガ	12 タオル体操 イスヨガ	13
14	15	16 ボール体操 イスヨガ	17 ヨガ	18	19	20
21	22	23 栄養講話 イスヨガ	24 ヨガ	25 栄養講話 イスヨガ	26 ニュースポーツ イスヨガ	27
28	29	30 脳トレ体操 イスヨガ				

5

	火 福	水 姫	木 東	金 プ	
		1	2	3	4
5	6	7 ニュースポーツ イスヨガ	8	9 転倒予防体操 イスヨガ	10 脳トレ転倒予防体操 イスヨガ	11
12	13	14 棒体操 イスヨガ	15 ヨガ	16	17	18
19	20	21 ひめトレ体操 イスヨガ	22 ヨガ	23 ニュースポーツ イスヨガ	24 ニュースポーツ イスヨガ	25
26	27	28 タオル体操 イスヨガ	29 ヨガ	30	31	

6

	火 福	水 姫	木 東	金 プ	
					1
2	3	4 ニュースポーツ イスヨガ	5 ヨガ	6	7	8
9	10	11 転倒予防体操 イスヨガ	12 ヨガ	13 ボール体操 イスヨガ	14 棒体操 イスヨガ	15
16	17	18 ボール体操 イスヨガ	19 ヨガ	20	21	22
23 30	24	25 お薬講話 イスヨガ	26 ヨガ	27 お薬講話 イスヨガ	28 ニュースポーツ イスヨガ	29

7

	火 福	水 姫	木 東	金 プ	
1	2 脳トレ体操 イスヨガ	3 ヨガ	4	5	6
7	8	9 棒体操 イスヨガ	10 ヨガ	11 ダンベル体操 イスヨガ	12 ボール体操 イスヨガ	13
14	15	16 ニュースポーツ イスヨガ	17	18	19	20
21	22	23 ボール体操 イスヨガ	24 ヨガ	25 ひめトレ体操 イスヨガ	26 ニュースポーツ イスヨガ	27
28	29	30 ひめトレ体操 イスヨガ	31 ヨガ			

8

	火 福	水 姫	木 東	金 プ	
			1	2	3
4	5	6 タオル体操 イスヨガ	7 ヨガ	8 脳トレ体操 イスヨガ	9 ひめトレ体操 イスヨガ	10
11	12	13 5周年記念茶話会 イスヨガ	14	15	16	17
18	19	20 転倒予防体操 イスヨガ	21 ヨガ	22 ニュースポーツ イスヨガ	23 ニュースポーツ イスヨガ	24
25	26	27 ニュースポーツ イスヨガ	28	29	30	31

9

	火 福	水 姫	木 東	金 プ	
1	2	3 棒体操 イスヨガ	4 ヨガ	5	6	7
8	9	10 脳トレ体操 イスヨガ	11 ヨガ	12 介護保険講話 イスヨガ	13 介護保険講話 イスヨガ	14
15	16	17 介護保険講話 イスヨガ	18	19	20	21
22	23	24 体力測定 イスヨガ	25	26 体力測定 イスヨガ	27 体力測定 イスヨガ	28
29	30					