



# ポプラ健康教室 7月の開催について

※検温・マスク着用等の感染症対策をお願いいたします

- 変更点① 車での送迎を当面中止させていただきます
- 変更点② 赤字の部分が内容変更となっております
- 変更点③ 「東山教室」のみ場所が変更となります  
(一時的に)

~~南~~ 特養東山教室  
第1・第3 木  
13:30 ~ 15:00

細 池田市立  
コミュニティセンター細河  
第1・第3 木 13:30 ~ 15:00

# 7

福火 姫水 ~~東~~木 プ金

		1	2	3	4
		ヨガ	ダンベル体操 イスヨガ		
5	6	7	8	9	10
		体力測定 イスヨガ	ヨガ		ボール体操 イスヨガ
12	13	14	15	16	17
		ニュースポーツ イスヨガ	ヨガ	ひめトレ体操 イスヨガ	
19	20	21	22	23	24
		棒体操 イスヨガ	ヨガ		
26	27	28	29	30	31
		ひめトレ体操 イスヨガ	ヨガ		ニュースポーツ イスヨガ



「東山」バス停から徒歩すぐ  
国道側からお入りください  
駐車場が敷地内にあります

〒563-0012 大阪府池田市東山町6 1 7-1  
お問い合わせは … **090-3870-9540** (ポプラ健康教室 橋本まで)