



体操教室一覧

(一財)宝塚市保健福祉サービス公社

椅子に座って行う運動を中心に、転倒予防の運動や認知症予防のための脳活性化運動等も行っていきます。

専門の運動指導員や療法士がご指導いたします。



★ステップはつらつ体操教室（毎週・約90分・参加費1回500円）

会場	住所	曜日・時間
御殿山会館	御殿山2-1-81	火曜日 10:00~
総合福祉センター	安倉西2-1-1	水曜日 10:00~
仁川会館	仁川北3-2-3	木曜日 10:00~
あいわ結愛ガーデン	山本西2-6-11	木曜日 13:30~
まいたに人権文化センター	今里町5-1	金曜日 10:00~

7月末まで会館工事

→7月末まで中央公民館

★池ノ島ゆのゆの体操の会（参加費1回400円）

会場	住所	曜日・時間
池ノ島デイサービスセンター 地域交流スペース	泉町6-33	第1、第3水曜日 10:00~11:00

★ステップはつらつ体操教室 御殿山木曜会（参加費1回500円）

会場	住所	曜日・時間
御殿山会館	御殿山2-1-81	第1、第3木曜日 10:00~11:30

★つどいの会（参加費1回300円）

会場	住所	曜日・時間
聖隷ケアセンター宝塚 2階 会議室	中州1-9-16	金曜日 15:00~16:00

その他

- ・祝日、お盆、年末年始、気象警報発令時はお休みです
- ・送迎はありません。
- ・原則 各自傷害保険へのご加入をお願いしています。
- ・傷害保険の団体窓口もご用意しております。
- ・傷害保険へ加入しておらず、参加時に万が一、不測の事態が発生した場合には一切の責任は負いかねますのでご了承ください。



募集中

お問い合わせ・申し込み

(一財)宝塚市保健福祉サービス公社 地域リハビリ係 担当：徳田

TEL：080-2480-1047

*不在時は、名前・連絡先を留守電に残してください。折り返しご連絡致します