



千島体育館 SSKスクール

転倒・骨折予防 教室

貯筋を
しよう!!

体力に自信がない方もご安心ください!

曜	日	毎週木曜日
時	間	9:30~10:40
場	所	トレーニング室
対	象	60歳以上
料	金	1回 350円
定	員	20名 先着順

講師 松本 伸一
資格
「健康運動指導士」
「健康運動実践指導者」
「スポーツプログラマー」
その他

シニアの
トレーニング

ボール体操

チェア体操

認知症予防
体操

1回350円
1回づつだから
通いやすい

まずはお問い合わせください
大阪市立千島体育館

受付時間: 9:00~20:00
休館日: 第3月曜日(祝日の場合翌日)

TEL.06-6553-7800

住所: 大阪市大正区千島2-7-93

<http://www.sksports.com/shisetsu/chishima/>