

# 室内でもこけない！ お手軽筋トレ

特別な器具を使わずできる  
筋肉トレーニングで転倒  
しない体をつくりましょう

令和3年（2021年）

3/9（火）

午後2時～3時15分



場所：千里ニュータウンプラザ8階 千里市民センター 多目的ルーム

講師：（吹田市）まなびの支援課 指導担当職員

対象：吹田市在住・在勤・在学の18歳以上の方

（妊婦の方、お子さま連れの方は参加できません。）

定員：先着20人

申込：2月8日（月）午前10時から、来館、または電話、FAXまたは  
吹田市電子申込システムでお申し込みください。

下記URL またはQRコードからアクセスください。

[https://s-kantan.jp/city-suita-osaka-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=671](https://s-kantan.jp/city-suita-osaka-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=671)

問合せ先 吹田市立千里図書館（☎06-6834-0132・FAX06-6834-0560）



- 動きやすい服装・靴でお越しください。
- 水分補給のため、水筒などをご用意ください。
- 当企画は「吹田市市民活動災害保障制度」に加入しており、行事に関連する事故に  
対して補償される場合があります。
- いただいた個人情報は当企画と「吹田市市民活動災害保障制度」においてのみ使用します。
- 手話通訳や、車いす席、送迎などが必要な方は、2月23日（火）までにご相談ください。
- 申し込みいただいた個人情報は当企画においてのみ使用いたします。
- 参加時はマスクの着用をお願いします。
- 発熱等の風邪症状や体調不良のある時は、参加をお控えください。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で中止・延期・変更となる場合があります。