



【2024年度活動表】

◆はびきのコロセアム様

- 第1クール：4～6月《姿勢改善教室～正しい姿勢を身につけ、負担の少ない体を作ろう～》
- 第2クール：7～9月《バランス教室～転びにくい身体をつくる～》
- 第3クール：10～12月《柔軟性教室～疲れにくい体をつくる～》
- 第4クール：2025年1～2月《ウォーキング教室～歩きやすい体をつくる～》

◆峰塚公園管理棟様〔LICアカデミー〕

- 6月25日《レッツエクササイズ！ひざの痛みは運動で治そう》
- 9月17日《レッツエクササイズ！骨粗しょう症の予防と対策》
- 12月17日《レッツエクササイズ！運動で冷え性対策》
- 2025年3月11日《睡眠について～睡眠と運動の関係性～》

◆羽曳野市民体育館様

- 11月7日《理学療法士による正しい歩き方教室》

◆羽曳野市市民会館様

- 5月28日《認知症予防講座》
- 10月22日《睡眠対策講座～睡眠と疲労の関係～》

◆松原市総合福祉会館様

- 11月21日《考えてみよう！睡眠について》

◆羽曳野市地域包括様〔まちの保健室・羽曳野市高年生きがいサロン〕

- 12月24日《認知症と睡眠》
- 2025年1月24日《認知症と睡眠》
- 2025年2月25日《認知症と睡眠》
- 2025年3月31日《認知症と睡眠》

◆一津屋町会館様

- 2月21日《睡眠について》