

協力/四條畷市

今日からできる

# 自宅で続けられる 筋力アップ

外出が減る梅雨の時期は、体力や筋力が低下しがちです。本セミナーでは、ご自宅でも無理なく続けられるやさしい体操をご紹介します。どなたでも安心してご参加いただけます。動きやすい服装でお気軽にお越しください。

梅雨も元気に！



講師

メディタス ゼロフィット  
主任  
理学療法士 鍼灸師  
3学会合同呼吸療法認定士

とがし まさひこ  
**富樫 昌彦**

2026年

6/26

金

14:00~15:00

参加無料・要予約

事前申し込み必須

習慣

## 会場

**グリーンホール田原 (1階なるなるホール)**  
大阪府四條畷市大字上田原1番地

※駐車場には限りがございます。乗り合せ、公共交通機関のご利用にご協力ください。

※講演後、質疑応答の時間を5分程、設けております。

※定員(30名)になり次第、募集終了となります。(申込先着順)

※当日はマスクの着用をお願いいたします。

## 会場アクセス



【バスでお越しの方】

- ・四條畷市コミュニティバス 田原1ルートへ乗車「グリーンホール田原」下車すぐ。
- ・奈良交通バス 近鉄生駒駅南口より「田原台1丁目」行きに乗車「戎公園」下車徒歩15分。



【お車で越しの方】

- ・阪奈道路「生駒IC」出口より約10分。
- ・国道163号線「北田原大橋」交差点から南へ約3分。北田原駐在所のある交差点を西へ。



お問い合わせ・お申し込み



医療法人 和幸会

**阪奈中央病院** 地域医療連携室

(直通)

0743-74-8650

(病院代表)

0743-74-8660

月~金 9:00~17:00

土 9:00~13:00

※日・祝日・年末年始は除く  
奈良県生駒市俣口町741番地



HP

介護老人保健施設

**パークヒルズ田原苑**

(施設代表)

0743-78-9499

月~土 8:45~17:00

※日・祝日・年末年始は除く  
大阪府四條畷市上田原613番地



HP

お申し込みは  
コチラから



直接お申し込みできます。  
お名前と、連絡のつく電話番号を入力してください。