

- ・ 二の腕が細くなった!・・・など、効果が報告されています。

いきいき百歳体操

理学療法士の先生を招いての『おさらい会』



初めての方も気軽にご参加ください。

令和 8 年 9 月 16 日 (水)

14 時 ~ 15 時 30 分

場 所

東成区老人福祉センター 3 階 302・303 号室
オオサカメトロ 今里駅②出口を南へ 100m

講 師

理学療法士 中原 英雄 氏

申 込

8 月 5 日 (水) から老人福祉センターで、
電話か来館にて受付します。※申し込みは本人に限ります

対 象

大阪市内にお住まいで 60 歳以上の方

定 員

30 名程度 (先着順)

参加費

無料



- ※ 当日は運動しやすい服装でお越しください。
- ※ 水分補給用の飲み物を持参してください。
- ※ 入室は、原則 開始時間の 15 分前からとなります。

問合せ・申込先

東成区老人福祉センター (大今里西 3-6-6)

☎ 06-6972-0855

「おさらい会」で百歳体操を体験した後は、各地域の憩の家 (会館) や老人福祉センターで定期的に開催されている百歳体操にご参加ください。



主催：同高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議・東成区老人福祉センター