

・「ちょこっと筋トレ」しませんか

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7年9月10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20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