

知っているようで知らない? 百歳体操の基本をおさらい

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』

日時・場所

平成31年3月6日(水)

午後1時30分～3時00分

場 所

東成区老人福祉センター 3階 302・303号室

講 師

理学療法士 文野勝利 氏

申 込

1月30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。

対 象

区内にお住まいで60歳以上の方

定 員

50名程度 (先着順)

参加費

無料 ※ 使用機材もお貸しします。
※ 当日は運動しやすい服装でお越しください。



問合せ・申込先

東成区老人福祉センター (大今里西 3-6-6)

☎ 6972 - 0855

共催：東成区老人福祉センター・同高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議