

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』

令和元年 9月30日(月)

午前 10時00分～ 11時30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 中原 英雄 氏

申 込 9月2日(月)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 ※ 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



主催：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