

いつまでも元気で楽しく生活するための体操です

# 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2年12月14日(月)**

**午前10時～11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**

11月16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**

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。
- ※ 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。  
(マスクはご自身でご用意ください)
- ※ 発熱・風邪の症状など 少しでも体調がすぐれない方は、来館をお控えください。

**問合せ・申込先**

東成区老人福祉センター (大今里西3-6-6)

☎ 06-6972-0855

「おさらい会」で百歳体操を体験した後は、各地域の老人憩の家(会館)や老人福祉センターで定期的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**