

続けることで、筋力の維持向上の効果を更に高めます!

いきいき百歳体操

理学療法士の先生を招いての『たいけん会』



初めての方も気軽にご参加ください。

令和3年7月5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

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

25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

「たいけん会」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