

80歳からでも、筋肉はつきます。何もしなければ衰えます!!

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。

【ご注意】
時間が
変わっています

令和4年9月21日(水)

午後 **2** 時 ~ 3 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24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

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。
- ※ 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