

はじめてみよう!! いきいき百歳体操!

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5年6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

5月15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。※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。
 - ※ マスク着用の判断が見直され、着用は個人の判断となります。ただし、当センターでは高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、館内ではマスクの着用を推奨します。
 - ※ 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。
 - ※ 講師へ直に苦情・批判・注意等をされるのは、絶対におやめください。
- お守りいただけない場合は、次回より申込および参加をお断りさせていただきます。

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