

筋肉が元に戻る前にまた鍛えれば、体操の効果を持続することができます。

# 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。

**令和5年9月20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23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	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。
- ※ 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