

初めての方
大歓迎!

「始めませんか? いきいき百歳体操」

～あなたも、わたしも百歳体操!～

いきいき百歳体操はDVDを見ながら、椅子に座って行う、筋力やバランス能力アップの体操です。

まだ始められていない方、地域で立ち上げられたい方、ぜひこの機会に一緒にやってみませんか。

平成30年6月27日(水)

午後2時～4時

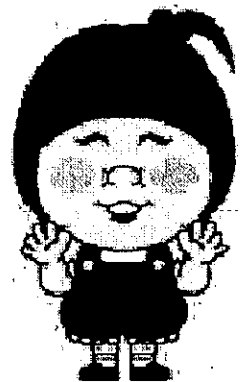
場所:東成区民センター大ホール

内容:いきいき百歳体操のお話と体験

～「体操とお話」は初めての方向けの体験版です!～

地域の百歳体操 取組みの紹介

～各地域教室への参加申し込みできます!～



講師:理学療法士 **文野 勝利**

ふみの かつとし

大阪市と吉本興業が
作成したDVDを
使って楽しく体操!

【主催・お問合せ】

東成区役所 保健福祉課 TEL6977-9968

30.6.27

～2018.6.27