

60 歳からの

平成 30 年度
生活支援体制整備事業

カラダのつくり方講座

第 1 回
5 月 30 日 (水)
14 時~15 時 30 分

第 2 回
6 月 13 日 (水)
14 時~15 時 30 分

第 3 回
6 月 27 日 (水)
14 時~15 時 30 分

参加費 500 円 (全 3 回セット) 第 1 回目に集めます。

対 象 西区にお住まいの 60 歳以上の方
立った状態での体操が 20 分程度可能な方 (適宜休憩あり)

定 員 30 名 (先着順)

場 所 大阪市西区社会福祉協議会 第 1 会議室
(西区新町 4-5-14 西区役所合同庁舎 6 階)

申 込 電話、ファックス (裏面)、来所にて
お申込みください。



講師
いけじり整骨院
池尻竜也先生

「体力には自信がある!」「介護予防なんてまだ早い!」
とっていませんか?

体力に少し自信がある方こそ、取り組んでほしい体操があります。
全 3 回で筋肉の知識や運動について学び、
いつまでも元気に毎日を楽しく過ごしましょう!

【お申込み・お問い合わせ】

大阪市西区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 石井
電話 : 06 (6539) 8075 ファックス : 06 (6539) 8073

60歳からのカラダのつくり方講座 参加申込書

西区社会福祉協議会 石井宛

F A X 06 (6539) 8073

ふりがな	
氏名	
住所	〒
電話番号	自宅 / 携帯
生年月日	年 月 日 (歳)
普段の運動量について	<p>あてはまるものひとつにチェックしてください。</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日、体操や散歩など身体を動かしている</p> <p><input type="checkbox"/> 週に1回以上、体操や散歩など身体を動かしている</p> <p><input type="checkbox"/> 月に1回以上、体操や散歩など身体を動かしている</p> <p><input type="checkbox"/> 普段はあまり身体を動かすようなことをしていない</p>

※医師から運動を禁止されている方は、参加をご遠慮ください。

※開催当日、朝9時の時点で大阪市内に「暴風警報」が発令されていた場合は中止となります。

【会場周辺地図】

大阪市西区社会福祉協議会

住所：大阪市西区新町 4-5-14

西区役所合同庁舎 6階

電話：06 (6539) 8075

最寄駅

大阪メトロ（地下鉄）

長堀鶴見緑地線・千日前線 西長堀駅

④A出口すぐ

