



2025年（令和7年）

健康寿命を延ばしましょう

百歳体操を効果的に行うための ワンポイントレッスン！

日時：**3月21日（金）**

A初心者向けコース 午前10時～10時50分

Bステップアップコース 午前11時～11時50分

講師：**健康運動指導士**

長谷川 司先生

場所：**西区老人福祉センター デイルーム**

申込み：**A・Bコース 各20名 ただいま受付中**

開館日の午前10時～午後5時 電話又は来館（本人に限ります）

持ち物：**水分補給のための飲み物**



いきいき百歳体操の**ええところ！**

体力がついた・ふらつきやつまづきがなくなった・気持ち
明るくなった・出かける機会が増えた・楽に立ち上れるよう
になった・足腰の痛みが軽くなった・食事がおいしくなった



問合せ：西区老人福祉センター 西区本田3-7-2 電話06-6582-9552