

2025年（令和7年）

脳トレと自宅でできる楽しい体操

おもしろ体操



5月21日（水）午前10時30分～
11時30分

【場所】 西区老人福祉センター1階 ホール

【講師】 健康運動指導士 **長谷川 司** 先生

お腹のひきしめ
足腰の筋肉強化



姿勢改善・体幹強化

認知症予防



転倒予防！

【定員】 **30**名（抽選）【持ち物】 マスク（推奨）・水分補給の飲み物
・タオル

【申込み】 **5月13日（火）・5月14日（水）**
電話または来館・本人に限ります（開館日の午前10時～午後5時まで）

【抽選発表】 **5月15日（木）**
午後2時以降、電話または館内掲示にてご確認ください

【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