

ゆったり★エアロ

足育で足元から元気に！足の握力強化、足指の手入れ、ストレッチやリズムダンスで体ほぐしをしましょう



7月8日(火) 午後2時～3時

【場 所】西区老人福祉センター 1階 ホール

【講 師】大阪市生涯学習インストラクター

澤田 淑子 先生



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

【申込み】**7月1日(火)・7月2日(水)**

電話または来館・本人に限る(午前10時～午後5時まで)

【抽選発表】**7月3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

