

2025年（令和7年）

おもしろ体操

脳トレと自宅でできる楽しい体操

7月16日（水）

午前10時30分～

【場所】 西区老人福祉センター1階 ホール

【講師】 長谷川 司 先生



認知症予防



お腹のひきしめ



姿勢改善・体幹強化

足腰の筋肉強化



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】 7月8日（火）・7月9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】 7月10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