

2025年（令和7年）

いきいき

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：8月20日(水) 午前10時30分～
11時30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 1階 ホール

定員：20名(先着順)ただいま受け付中

申込み：開館日の午前10時～午後5時
電話申込みも可・本人に限ります

問合せ：西区老人福祉センター 電話06-6582-9552



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