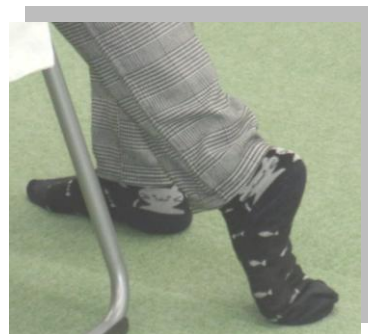
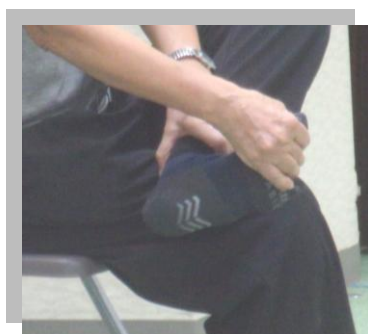


健康づくり講座

2025年（令和7年）

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



10月14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】 **10月7日（火）・10月8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】 **10月9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