

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

11月19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



認知症予防



お腹のひきしめ
足腰の筋肉強化



姿勢改善・体幹強化



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】 **11**月**11**日（火）・**11**月**12**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】 **11**月**13**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