

2025年(令和7年)



ボールとチューブで ストレッチ



ボールとチューブを使った全身の柔軟体操です

【日 時】 **12月4日(木)** 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



園田應子先生

【持ち物】 水分



【定 員】 **35名**(抽選)



【申込み】 **11月25日(火)～11月26日(水)**

午前10時～午後5時まで

☆電話申し込み可☆本人に限ります☆

【当選結果】 **11月27日(木)**



当選結果は電話または館内掲示にて、ご確認お願い致します

問い合わせ・連絡先 西区老人福祉センター 6582-9552

