



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：12月10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

出かける機会をつくりましょう。人と話すきっかけにもなりますよ！

毎週月・木曜日の普段の百歳体操もお待ちしております。

効果的な筋トレ、男性の利用者様にも好評の先生です。

