

筋トレパワーアップ 道場

～続けられる！無理なく始めるカラダづくり～

自分の足でいつまでも元気に外出できるように、筋肉増強を目指した体操を行います。今の自分の状態と2週間後の状態を比較する筋力テストも行います。



日時 令和8年2月6日(金)・20日(金) 全2回
いずれも午前10時～11時30分

場所 西区社会福祉協議会

(西区新町 4-5-14 西区役所合同庁舎6階)

マッスル！

マッスル！



講師 健康運動指導士 はせがわ つかさ
長谷川 司氏

対象 区内在住60歳以上で
医師から運動制限を受けていない方

費用 無料

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物

定員 20名 (多数抽選)



申し込み
フォーム

申込 電話・FAX・窓口・申し込みフォームにて受付
申込み期間：1月7日(水)午前9時30分～1月29日(木)正午
当選された方へは1月29日(木)午後以降に電話で連絡します

大阪市西区社会福祉協議会

(西区新町 4-5-14 西区役所合同庁舎6階)

☎ 06-6539-8075 FAX 06-6539-8073

問合せ時間：平日 午前9時～午後7時 土曜 午前9時～午後5時30分(日・祝日休み)