

健康づくり講座

2026 年（令和 8 年）

は や り う た 流行い歌ビクス

おなじみの演歌や懐かしい曲にあわせて
簡単にできるエアロビクスです！

楽しく動きを繋いで生活体力の向上を目指しましょう！

2 月 10 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】大阪ガスグループ福祉財団

健康事業部

【定 員】40 名（抽選）【持ち物】マスク（推奨）・水分

【申込み】2 月 3 日（火）・4 日（水）

午前 10 時～午後 5 時 電話または来館・本人に限ります

【抽選発表】2 月 5 日（木）

午後 2 時以降、電話または来館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 06-6582-9552