

2026年（令和8年）

# おもしろ体操

脳トレと自宅でできる楽しい体操

1月21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



転倒予防！



お腹のひきしめ



足腰の筋肉強化

姿勢改善・体幹強化

【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】 **1月13日（火）・1月14日（水）**  
電話または来館・本人に限ります（午前10時～午後5時まで）

【抽選発表】 **1月15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