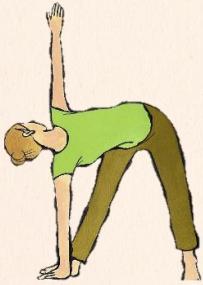


2026年(令和8年)

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】 3月5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】 2月24日(火)～2月25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】 2月26日(木)午後2時以降

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