

2026年（令和8年）

はっぴーサロン 健康づくり講座

ゆったり エアロ

3月26日(木)

午後2時～3時

足育で足元から元気に！足の握力強化、足指の手入れ、ストレッチやリズムダンスで体ほぐしをしましょう

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

澤田 淑子 先生



定 員：30名（抽選）☆電話申込みも可・本人に限ります☆

持ち物：タオル・水分補給の飲み物・マスク（推奨）

申込み：3月17日(火)・3月18日(水)午前10時～午後5時

抽選結果：3月19日(木)午後2時以降

館内掲示または電話でご確認下さい

【同時開催】～おくつろぎください～

コーヒーサロン



メニュー

コーヒー・紅茶
カルピス・ゆず茶



☆飲物とお菓子付きで50円

☆1時30分～3時30分

☆西区老人福祉センター デイルーム

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