

2026年（令和8年）

いき いき

健康寿命を延ばしましょう

百歳体操を効果的に行うための ワンポイントレッスン！

日時：4月15日（水） 午前10時30分～
11時30分

講師：健康運動指導士
長谷川 司先生

場所：西区老人福祉センター 1階 ホール

定員：20名（先着順）ただいま受け付中

申込み：開館日の午前10時～午後5時
電話申込みも可・本人に限ります

問合せ：西区老人福祉センター 電話06-6582-9552



いきいき百歳体操のええところ

出かける機会をつくりましょう。人と話すきっかけにもなりますよ！
毎週月・木曜日の普段の百歳体操もお待ちしております。
腰痛・膝痛予防、緩和、転倒予防に週2回程度の筋トレが効果的
です。男性の利用者様にも好評の先生です。