

60歳からの カラダのつくり方サークル



カラダのつくり方サークルは、動画を見ながら
体操をするつどいの場です。

インナーマッスルを鍛える動きを中心に
約30分間の体操を行います。



開催日時 毎月第1・3水曜日

前半 午後1時30分～2時ごろ

後半 午後2時30分～3時ごろ

※午前9時の時点で大阪市に暴風警報・特別警報が発令されている場合は開催を中止します。

【令和8年4月～6月の開催予定】

4月	お休み	4月15日（水）
5月	お休み	5月20日（水）
6月	6月3日（水）	6月17日（水）

準備リーダーのお願い

自主的なサークルを目指しているため、毎回、参加者の中から2名の準備リーダーを決めて受付や設営をしています。

対象：大阪市在住の60歳以上の方

場所：西区社会福祉協議会 第1会議室

（西区新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階）

持ち物：水分補給の飲み物、汗拭きタオル

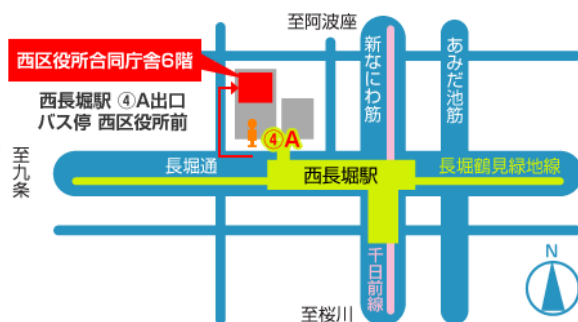
参加費：無料

お問い合わせ

大阪市立西区老人福祉センター

☎ 06 (6582) 9552

※新しく参加を希望の方、すでに参加しているけれど
時間帯の変更をしたい方は事前にご連絡ください。



至心斎橋

