

健康づくり講座 2026年(令和8年)

ゆったりエアロ

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



6月9日(火)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



澤田 淑子 先生



【定 員】30名(抽選)【持ち物】水分補給の飲み物・**タオル**
マスク(推奨)

【申込み】6月2日(火)・6月3日(水)

電話または来館・本人に限る(午前10時~午後5時まで)

【抽選発表】6月4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