

2026年（令和8年）

脳トレと自宅でできる楽しい体操

# おもしろ体操

5月20日（水） 午前10時30分～  
11時30分

【場所】 西区老人福祉センター1階 ホール

【講師】 健康運動指導士 **長谷川 司**先生



姿勢改善・体幹強化

足腰の筋肉強化

認知症予防

転倒予防！

お腹のひきしめ



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

【申込み】 **5月12日（火）**・**5月13日（水）**  
電話または来館・本人に限ります（開館日の午前10時～午後5時まで）

【抽選発表】 **5月14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