

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



7月15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

心肺機能強化!!

笑って脳トレ!!



タップタップ 振袖二の腕が
スツキリ美しく♡

【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】 7月7日（火）・7月8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】 7月9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