

# 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7月～9月の開催予定】

7月	7月 1日 (水)	7月15日 (水)
8月	8月 5日 (水)	8月19日 (水)
9月	9月 2日 (水)	9月16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

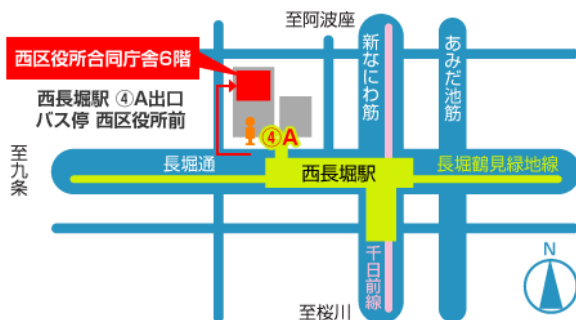
参加費：無料

### 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

