

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

9月16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!!



ぷよぷよ ぽっこりお腹が
キュートに!



【定員】 **30**名(抽選) 【持ち物】 マスク(推奨)・水分補給の飲み物
市内在住60歳以上の方 **・タオル**

【申込み】 **9月8日（火）・9月9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】 **9月10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