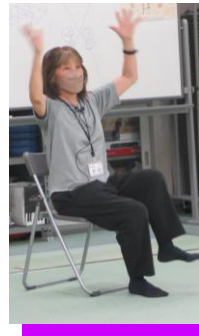


2026年（令和8年）

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
シナプソロジーで脳の活性化を図ろう（2つのことを
同時に行う、左右で違う動きをして脳に刺激を与えます）



9月 8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】市内在住の60歳以上の方 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】9月1日（火）・9月2日（水）

電話または来館・本人に限ります（午前10時～午後5時まで）

【抽選発表】9月3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