

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10月～12月の開催予定】

10月	10月7日(水) 10月21日(水)
11月	11月4日(水) 11月18日(水)
12月	12月2日(水) 12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。

