

「いきいき百歳体操」

を

してみませんか



令和8年度 第①クール

いきいき百歳体操は椅子に座って約30分体操します。※途中で手首足首に

重りをつけたりします。定期的におこなうことで筋力がつきます。

筋力がつくと寝たきり防止にもなります。(1クール全24回)

日時 4月7日～6月30日までの 毎週火曜・金曜日(全24回)

午後3時から3時30分 ※1回30分程度

場所 老人福祉センター内

対象 市内在住60歳以上の方

定員 20名

申込 3月10日(火)から17日(火)午後3時まで



※申込み多数の場合は抽選し当選者のみに受講票を窓口にて。

〈お問い合わせ〉 東住吉区老人福祉センター

TEL06-6699-3000