

“大阪市”  
推奨

# いきいき百歳体操 体験会のお知らせ

いきいき 100 歳体操はイスに座って動画 (DVD) を見ながら行う体操です。みんなで継続的に行うことで筋力の維持、向上を目指しましょう。



## 合計 4 回体験会を行います

- 1 回目 : 2021 年 7 月 30 日 (金) 13 : 30 ~ 14 : 30
- 2 回目 : 8 月 6 日 (金) 13 : 30 ~ 14 : 30
- 3 回目 : 8 月 13 日 (金) 13 : 30 ~ 14 : 30
- 4 回目 : 8 月 20 日 (金) 13 : 30 ~ 14 : 30

■ 場所 : 花未来プラザ地域交流ホール (大阪市東住吉区矢田 3-16-8)

■ 参加費 : 無料

水分 タオルをご持参の上、マスク着用にて動きやすい服装でお越しください

■ 対象 : 矢田地域にお住まいの方

■ 定員 : 20 名 (定員を超えるお申し込みがある場合は、お断りする場合がございます)

■ 申し込み : 社会福祉法人 ふれあい共生会 地域貢献室 柴田まで

電話番号 06-6699-1900 (平日 9 : 00 ~ 18 : 00)

お電話にて事前にお申し込みください



110 m<sup>2</sup>の広さなので感染対策もバッチリ

