

いきいき百歳体操

各クラスの募集を行います



◆と き 令和4年4月4日～毎週月曜日・火曜日・水曜日・木曜日

但し、祝日にかかる日はお休み

◆と ころ 旭区老人福祉センター 3階
デイルーム

◆対 象 大阪市内在住の60歳以上の方

◆参 加 費 無料

◆内 容 DVD教材を用いて、おもりをつけながら筋力運動を行います。3ヶ月に一度、専門職より介護予防に関する運動の指導を実施しています。

◆申 込 み 3月14日(月)午前9時45分から電話・来館にて受付

大阪市立旭区老人福祉センター

指定管理者：(福)リベルタ

住所：大阪市旭区森小路2-5-29

電話：06-6955-1377

✉ asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp

月曜日 11時～11時30分クラス
募集人数：2名(応募多数の場合は抽選)

火曜日 11時～11時30分クラス
募集人数：2名(応募多数の場合は抽選)

水曜日 11時～11時30分クラス
募集人数：1名(応募多数の場合は抽選)

※(申込み開始日の午前9時45分時点で来館されている方が最優先となります。)

火曜日 10時～10時30分クラス
募集人数：1名(応募多数の場合は抽選)

木曜日 10時～10時30分クラス
募集人数：2名(応募多数の場合は抽選)

きりとり

きりとり

きりとり

きりとり

いきいき百歳体操 申し込み用紙

月曜日 11時 ()

火曜日 10時 ()

火曜日 11時 ()

水曜日 11時 ()

木曜日 10時 ()

★ご希望のクラスに○を付けてください。

お名前 _____

年齢 _____ 歳

ご住所 _____

電話番号 _____

利用証番号 _____

