



健康維持のための



# ゆったり体操教室

～ゆったりとした体操で健康な毎日を～

◆開催日時 10月30日(月)・11月6日(月)【2回連続教室】

午前10時30分～11時40分

◆開催場所 旭区老人福祉センター 3階多目的室

◆講師 笠作 弘子 さん (大阪市生涯学習インストラクター)

◆対象 大阪市内在住の60歳以上の方  
利用証をお持ちの方

◆定員 20名(申込み先着順)

◆参加費 無料

◆もちもの 上靴・汗ふきタオル・バスタオル・水分補給用の飲み物

◆申込み 10月2日(月)午前9時45分より **来館**・**電話**にて(来館者優先)

この講座の申し込み・問い合わせは

旭区老人福祉センター

**06-6955-1377**

日・祝・年末年始を除く AM9:45～PM5:00

主催 旭区老人福祉センター  
指定管理者 社会福祉法人リバルタ

体の硬い方、運動不足、男性大歓迎!

## 申込書

『健康維持のためのゆったり体操教室 ～ゆったりとした体操で健康な毎日を～』

に申し込みます。

■氏名

■性別 男・女

■住所

■年齢

■電話番号

■利用証番号

教室受講に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。