

健康増進に！運動不足解消に！

大人気！



音楽健康体操

～「うたと音楽」のチカラ～

参加無料

2024.1.23 (火)

午後2:00～3:30



歌と音楽を中心とした様々なコンテンツで、「脳トレ」「イントロクイズ」「筋力アップ運動」「有酸素運動」「口腔体操」等の健康教室です

日時

2024年1月23日（火）

午後2:00～3:30

場所

3階 多目的室

対象

大阪市内にお住いの60歳以上の方

定員

20名（先着順）

参加費

無料

持物

上靴・動きやすい服装で

申込

1月5日（金）9:45より来館・電話にて（来館者優先）



【主催】旭区老人福祉センター 旭区森小路2-5-29 ☎06-6955-1377

【指定管理者】社会福祉法人 リベルタ

【協力】株式会社近畿第一興商

『音楽健康体操申込書』



■氏名

■住所

■電話番号

■性別 男・女

■利用証番号

■年齢