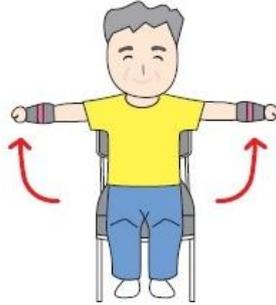


# いきいき百歳体操・かみかみ体操



- ◆と き 令和7年3月3日～ 月曜日/火曜日/水曜日/木曜日  
A 10時～ B 11時～ (8クラスのうちひとつ)
- ◆と ころ 旭区老人福祉センター 3階 デイルーム
- ◆対 象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)  
※利用証をお持ちでない方は当センター発行します。
- ◆参 加 費 無 料
- ◆定 員 各クラス2名 (先着順)
- ◆持 ち 物 動きやすい服装・水分補給の飲み物
- ◆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。
- ◆申 込 2月5日(水)午前9時45分から  
ご本人が電話・来館にて受付  
※受付開始時に定員を超える場合は  
抽選により参加者を決定します。  
※百歳体操後に「かみかみ体操」も  
続けて行います。  
合わせて40分程度となります。

**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

きりとり

きりとり

きりとり

きりとり

## いきいき百歳体操・かみかみ体操 申し込み用紙



★ご希望のクラスに○を付けてください。

A 月曜日 10時 ( ) B 月曜日 11時 ( ) A 火曜日 10時 ( ) B 火曜日 11時 ( )  
 A 水曜日 10時 ( ) B 水曜日 11時 ( ) A 木曜日 10時 ( ) B 木曜日 11時 ( )

お名前 \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_ 歳

ご住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

利用証番号 \_\_\_\_\_

