

歌って笑って 健康体操講座

8/21(木)
13:30~15:00

無料

★お申し込みは、
どちらか一日です。

8/26(火)
13:30~15:00

無料

★お申し込みは、
どちらか一日です。

～全身をくまなく動かそう～
★ストレッチ運動 曲目:「野ばら」
★上半身の運動 曲目:「琵琶湖周航の歌」
★エアロビクス風運動 曲目:「高原列車は行く」

～フレイル予防には脚が大切～
★準備体操Ⅱ(下半身) 曲目:「椰子の実」
★準備体操Ⅱ(下半身) 曲目:「りんごのひとりごと」
★筋力アップ運動 曲目:「学生時代」

場 所: 旭区老人福祉センター 3階 会議室
内 容: 歌いながら、それぞれの運動やストレッチなどを学びます。
対 象: 大阪市内在住60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
定 員: 各20名(申込み先着順・来館者優先)
持ち物: 筆記用具・動きやすい服装・水分補給
申込み: 8月5日(火)午前9時45分から電話・来館にて
(代理不可)
★お申し込みは、どちらか一日です。
※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。

講 師
健康運動指導士・管理栄養士
清水 利江子さん

～ お問い合わせ ～
旭区老人福祉センター 旭区森小路 2-5-29
TEL:06-6955-1377
FAX:06-6955-1398
指定管理者(福)リバルタ

『歌って笑って健康体操講座』申し込み用紙

受8/21-() / 受8/26-()
日付のどちらかに○をしてください

お名前 _____ 年齢 _____ 歳 ()8/21[木] ()8/26[火]

ご住所 _____ 性別 男 ・ 女

電話番号 _____ 利用証番号 _____

※講座参加に際し、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。