

「らくらく おうち体操」

“こむらがえり”
しなくなった



簡単な体操で全身の血流が改善し、いいことがいっぱい。
続けると、転倒しなくなったり、足がづらなくなったり、認知症予防にもなります。
いつまでも元気でいるために一緒に体操をしてみませんか？

● 日 時：令和7年 **9月4日(木)**

午後2時00分～4時00分(受付は午後1時半～)

● 開催場所：刑部地区集会所 2 階

(八尾市刑部 3 丁目 29-6)

刑部小学校の隣です。お車での来場はご遠慮ください。

● 講師：健康運動指導士 介護予防運動トレーナー **西谷 嘉津枝** 先生

● 対象者：八尾市在住のおおむね 65 歳以上の方

● 定 員：20名(予約必要・先着順)

● 持ち物：マスク、タオル、お茶、水など飲み物

● 申し込み期間：8月1日から前日まで

※新型コロナウイルス感染防止のため、検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください。

また、体調のすぐれない方や発熱のある方はご遠慮ください。

※状況によっては中止させていただく場合がございます。ご了承ください。



曙川南中学校区高齢者あんしんセンター 緑風園

八尾市天王寺屋 6 丁目59番地 八尾こころのホスピタル 別館

☎ 072-949-6670 FAX 072-949-6703

----- 切り取り線 -----
切り取り線

令和7年9月4日「らくらくおうち体操」

申し込み書 申し込み者氏名() お住まいの町名()
連絡先電話番号()