



どんな体操なん?

おもりを手首・足首につけて、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力運動です。おもりは自分の筋力や体力に合わせて調整できます。

どんな効果があるん?

筋力がつくことで、体が軽くなり、動きやすくなります。転倒しにくい体になるので骨折して寝たきりになることも予防できます。また、体操をきっかけに近所に知り合いが増え、地域のつながりもできます。

毎日しなあかんの?

毎日する必要はありません。筋力運動は1回30分、週1~2回が効果的なので無理なく続けられます。

どこでやってるん?

老人福祉センターや地域の会館、マンションの集会室などで23グループが活動しています。

(詳しくは8面で)

【区役所の開庁時間】平日(月~金) 9:00~17:30 金曜日 19:00まで(一部業務) 第4日曜日 9:00~17:30(一部業務)
市の制度や手続き、市のイベント情報に関するご案内などは▶大阪市総合コールセンター(なにわコール)(8:00~21:00年中無休) ☎06-4301-7285 FAX 06-6373-3302

中央区役所ホームページ
大阪市中央区役所 検索



公式X



公式LINE



OSAKA, KANSAI, JAPAN
EXPO 2025

©Expo 2025



中央区マスコットキャラクター
ゆめまるくん

以下は広告スペースです。