

地域でいきいき百歳体操に

参加してみませんか?

いきいき百歳体操は、転ばない体づくりのための体操です。おもりを手足に巻き、椅子に座って行う、簡単で安全なエクササイズです。

地域	地図番号	会場	時間
育和	①	育和福祉会館 (杭全 2-11-14) ☎090-5668-3247	毎週火曜日 14:00~
桑津	②	介護付有料老人ホーム なでしこ桑津 (桑津 4-6-18) ☎06-6777-0087	毎週月曜日 14:00~
桑津	③	そんぼの家天王寺(有料老人ホーム) (桑津 1-7-30) ☎06-4301-1165	毎週木曜日 10:30~ / 11:15~
北田辺	④	北田辺会館 (北田辺 1-8-4) ☎06-6714-9980	毎週火曜日 10:00~
田辺	⑤	さわやかセンター(東住吉区社会福祉協議会) (田辺 2-10-18) ☎06-6622-9582	毎週月曜日 10:00~
田辺	⑥	そんぼの家S田辺 (田辺 1-5-12) ☎06-6622-9582	毎週金曜日 14:00~
南田辺	⑦	長居プール(長居公園内) (長居公園 1-1) ☎06-6609-1580	毎週木曜日 10:00~
東田辺	⑧	東田辺会館 (駒川 4-10-5) ☎06-6699-3000	第4月曜日 13:30~
南百済	⑨	南百済会館 (針中野 4-12-39) ☎06-6707-2117	毎週月曜日 11:00~
鷹合	⑩	嘉誠会鍼灸マッサージ院 (鷹合 2-9-26) ☎06-4700-7010	毎週水曜日 13:30~
鷹合	⑪	鷹合会館 (鷹合 4-1-3) ☎06-6697-3825	第2・4金曜日 13:30~
鷹合	⑫	鷹合西会館 (鷹合 3-2-20) ☎06-6697-3825	毎週月曜日 10:00~
矢田北	⑬	矢田北会館 (照ヶ丘矢田 1-13-16) ☎06-6797-6966	月2~4回(月) 14:00~
矢田東	⑭	住道矢田福祉会館 (住道矢田 9-1-5) ☎06-6797-1131	毎週火曜日 10:30~
矢田中	⑮	矢田中ひまわり会館 (矢田 3-8-7) ☎06-6695-2880	毎週火曜日 10:30~
矢田中	⑯	花未来プラザ (矢田 3-16-8) ☎06-6699-1900	毎週金曜日 13:30~
矢田西	⑰	特別養護老人ホーム ヴァンサンクボヌール (公園南矢田 3-21-4) ☎06-6115-6720	毎週火曜日 10:00~
全校下	⑱	早川福祉会館(健康づくり推進協議会百歳体操) (南田辺 1-9-28) ☎080-8511-0040	毎週火または木曜日 10:30~



階段の上り下りが
楽になった



転び
にくくなった



参加ご希望の方は、事前にお問い合わせください!

☎ 06-4399-9968

(問い合わせ先:東住吉区役所 保健福祉課 1階3番窓口)