

百歳体操 全体交流会



いきいき百歳体操とは・・・

椅子に座って行う介護予防のための体操です。

初めての方も簡単に実施できます！

百歳体操を続けて、転びにくく動きやすい身体を作りましょう！

日時

令和8年11月9日（月）

13：30～15：30

場所

此花区民一休ホール 1階

対象者

此花区民の方、区内在勤の方

※百歳体操グループ参加者はグループごとに確認します

持ち物

水分補給ができるもの

申し込み方法

**10月30日（金）まで電話・窓口
行政オンラインシステムにて受付**

**参加費
無料**



申し込みQRはこちら



申し込み・問い合わせ先

此花区保健福祉センター

此花区役所保健福祉課（保健活動）

**電話
番号**

06-6466-9968

（平日9時～17時30分）