

○百歳体操って知っていますか？

大阪市では「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「しゃきしゃき百歳体操」の3つの体操を実施しています。

3種類の体操のうち、どの体操からはじめてもかまいません。元気な百歳を目指して今から体操してみませんか？

いきいき百歳体操

生活に必要な筋肉を
鍛えるための体操



かみかみ百歳体操

おしゃべりとかむ力を
鍛えるための体操



しゃきしゃき百歳体操

注意力や判断力を
鍛えるための体操



★西区の百歳体操情報★

連合	開催場所		曜日	時間	かみかみ	しゃきしゃき
西船場	西船場会館	京町堀 1-11-30	水	13:00	○	×
江戸堀	江戸堀連合会館	江戸堀 3-8-1	金	10:00	○	×
靱	靱パークサイドコーポ	靱本町 1-19-23	木	10:00	○	×
	靱会館	靱本町 1-9-25	第 1.3 水	11:00	×	×
	ケアハウスコスモスガーデン	靱本町 3-6-18	金	10:00	○	×
明治	明治会館	立売堀 2-2-17	水	14:00	×	×
広教	広教会館	立売堀 4-6-14	水	10:30	○	×
	江之子島コスモス苑	江之子島 1-8-44	火	10:00	○	○
	阿波座セントラルハイツ	立売堀 6-7-43	金	11:00	×	×
西六	西六福祉会館	新町 2-13-1	月	10:00	×	×
				11:00		
堀江	堀江会館	南堀江 1-3-23	木	10:00	○	×
	西長堀コーポ	北堀江 4-2-24	月水金	10:00	×	×
	西長堀アパート	北堀江 4-2-40	金	14:00	○	×
	寶生教	北堀江 3-10-11	月	10:00	○	×
高台	高台連合会館	南堀江 2-8-7	第 1.3.4 土	10:00	×	×
日吉	西道頓堀コーポ	南堀江 4-7-1	第 1.3 木	13:00	×	×
	日吉会館	南堀江 4-22-8	月	13:30	×	×
本田	本田連合会館	本田 3-5-14	水	14:00	×	×
	介護老人保健施設 えきさい大阪	本田 2-1-10	木	9:45	○	○
	川口基督教会	川口 1-3-8	火	14:00	○	×
九条東	九条東会館	九条 1-11-19	水	11:00	○	×
九条南	九条南会館	九条南 2-31-2	月木	13:30	×	×
九条北	九条北連合会館	九条南 4-19-2	金	13:30	×	×

参加してみたいと思った方は、各会場の定員や参加条件等がありますので

西区役所 保健福祉課(保健活動) TEL:06-6532-9968(平日 9:00~17:30)へ

お問い合わせください♪

令和 8 年 9 月発行