

いつまでも自分の足で元気に！

「すかい」プロジェクト

に～よん貯筋教室



参加費
無料!!

申込み
必要



日程

令和8年

① 5月25日(月)

② 7月24日(金)

③ 9月24日(木)

④ 11月24日(火)

令和9年

⑤ 1月25日(月)

⑥ 3月24日(水)

※からだの変化を感じていただくためにも連続の参加が望ましいです

時間・場所

いずれも

10:30～12:00

区役所5階 大会議室

内容

- 理学療法士によるフレイル予防や筋力づくりの講話
- 体力測定
- あなたにあった運動メニューをご提案

対象・定員

西淀川区内在住で40歳以上の方
30名定員

※空きがあれば随時参加可能！！

持ち物

筆記用具・飲み物

に～よん貯筋通帳(お持ちの方)

※動きやすい服装でお越しください

申し込み・問い合わせ

西淀川区役所 保健福祉課

健康推進G(区役所2階25番)

電話 06-6478-9968

