



南港 ATC エイジレスセンターで、百歳体操体験会、血管年齢測定、健康相談を下記の日程でおこないます。

人生100年時代の健康づくり始めませんか。

百歳体操体験会 血管年齢測定

1回目 10月18日(金)

午前10時30分～12時

2回目 11月13日(水)

午前10時～11時30分

3回目 12月11日(水)

午後2時～3時30分

場所 ATC エイジレスセンター

南港北2-1-10 ATCビルITM棟11階

お問い合わせ 住之江区保健福祉センター(住之江区役所3階)保健福祉課 地域保健活動

電話 (06) 6682-9968

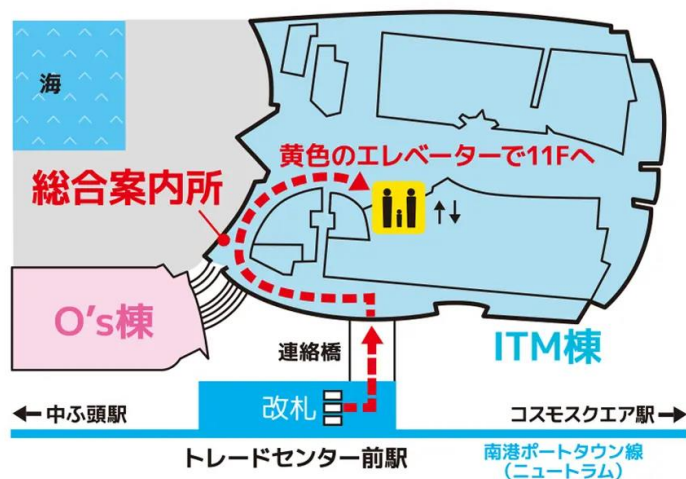
年齢を重ねると、関節の痛みによる動きづらさや骨折等により体力や筋力が落ち、介護が必要になるのは仕方がない、と思っていませんか？

いくつからでも、体を動かすことで体力や筋力をつけることができます。

元気でいきいきとした生活を送るために、「百歳体操」がおすすめです！

「百歳体操」は高知市が開発した体操で、今では全国に輪が広がっています。

3種類の体操があり、全て簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。



Osaka Metro・ニュートラム「トレードセンター前」下車直結