

まずは体験
してみよか！

不 大阪市

百歳体操

体験・サポーター養成 講座



受講料無料！

先着 30名

回	日にち	内容
第1回	12月1日（月）	ひろげよう介護予防、 いきいき百歳体操の実践
第2回	12月5日（金）	かみかみ百歳体操の実践、 地域で活動している方との交流会
第3回	12月8日（月）	しゃきしゃき百歳体操の実践、 認知症予防は今日からできる！

体も心も元気に♪3回連続講座

時間

14：00～16：00

開催場所

住吉区役所4階(第3会議室)

お問い合わせ先

参加のお申込み・お問い合わせはこちらまで

住吉区役所保健こども家庭課健康相談



06-6694-9968