

健康予防体操



健康維持のため、簡単な体操をします。

2022年5月20日（金）毎月第3金曜日
以降 6/17・7/15・8/19・9/16・10/21

① ロコモ予防体操 14:00~14:45
対象：運動が可能な方
料金：500円（1回）
定員：10名（定員になり次第締切）



② おやこからだあそび 15:00~16:00
対象：3歳前後の親子
料金：500円（1回）
定員：7組（定員になり次第締切）



講師：ながほり通り診療所 岡澤・藏本

会場 お問い合わせ お申込み

大阪市立西区民センター 〒550-0014 大阪府大阪市西区北堀江 4-2-7

TEL06-6531-1400 FAX06-6531-1402 <http://osaka-nishikumincenter.jp/>