

転ばぬ先の杖

『自宅でできる介護予防体操 ～目指せ！健康長寿～』

高齢者を対象とした“体操教室”を開催いたします！

ご自宅でも行えるプログラムも紹介いたします。

“継続は力なり！”

健康な毎日を過ごせるように、一緒に体操しましょう！

講師：オージェイ整骨院 院長 橋本 貫次郎

日時：12月6日（土） 午後3時から（約90分）

場所：大阪府柔道整復師会館 5階
大阪市西区靱本町3-10-3（ライフ靱店）

定員：100名



<参加申し込み方法>

①お名前 ②ご連絡先をご明記の上、下記の方法でお申し込みください。

☎ (06) 6444-4151 📠 (06) 6444-4166

✉ ojta@osaka-jyusei.or.jp

※いただいた個人情報は、当教室以外の目的に利用することはありません。

お友達といっしょに
身体動かしていると
とっても楽しい～！



アクセス：

地下鉄千日前線・中央線『阿波座』駅 9号出口より徒歩2分

