

平成30年度ひとり親家庭等生活向上事業（大阪府委託事業）

ひとり親家庭生活支援講習会

（大阪市、堺市、高槻市、東大阪市、豊中市、枚方市、八尾市を除く）

元気ハツラツ！健康体操！

～ からだスカッと！脳がシャキッと！する体操 ～

体も心も元気で健やかに毎日を送れるように、座ったままでできる椅子ヨガや機能改善体操、体を使いながら脳を活性化するエクササイズを楽しいお話を交え行います。また、年を取るにつれ痛みが出てくる膝・肩・腰に効果的な運動習慣も身に付けましょう。いつまでも元気に生活できるように、一緒に体操してみませんか？

<日 時> 平成30年12月2日（日） 13時00分～15時00分

<場 所> 大阪府谷町福祉センター 2Fホール
〒540-0012 大阪府中央区谷町5丁目4番13号

<講 師> 橘 千鶴 さん

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事、健康運動指導士、
ヨガ療法士、介護予防運動指導員 など

石井 誠 さん

健康運動指導士、介護予防主任運動指導員、シナプソロジーアドバンス
教育トレーナー、こころ・からだ・すこやか体操企画代表 など

<定 員> 100名 定員になり次第、締め切ります。

<対象者> 大阪府内（大阪市、堺市、豊中市、高槻市、東大阪市、枚方市、八尾市を除く）
にお住まいのひとり親家庭の親、または寡婦に限ります。

<参加費> 無料

<保 育> 2歳以上のお子さん

<申 込> 電話 06-6762-9995 までお申し込みを。

（日曜、祝日を除く10時～16時まで。※但し、希望者多数の場合は
先着順とさせていただきます。）

<問合先> 社会福祉法人 大阪府母子寡婦福祉連合会 事務局

