

# あいりん総合相談窓口

## いきいき

# 百歳たいそろう

## 西成市民館

# 8月4日(木)より 毎週午後3時～

事前申込が必要です。

06-6537-7353 あいりん総合相談窓口

06-6633-7200 大阪市立西成市民館

高齢者の方々が、地域の方々と交流の機会をもち生活空間を広げ  
認知機能や生活全般の活性化を図り介護認定を受けず自立した生  
活が送れるよう支援していきます。

### しゃきしゃき 百歳体操

頭と身体を同時に使  
い物忘れや注意力、  
判断力を養う運動で  
す。

### かみかみ 百歳体操

生活習慣病や肺  
炎を予防し飲み込  
む力噛む力を付け  
る運動です。

### いきいき 百歳体操

おもりを身体に付  
け筋力を増強す  
る運動です。



主催 あいりん総合相談窓口 共催 西成市民館