

膝をいつまでもしなやかで 丈夫に保つお話と健康体操講座

日 時 : 令和7年2月28日(金)10:00~11:30

場 所 : ソフィア・堺（堺市教育文化センター）3階 研修室 1
堺市中区深井清水町 1426

泉北高速鉄道 深井駅より北西へ徒歩約 12 分

対 象 : どなたでも参加できます

講 師 : 大阪経済大学 教授 高井逸史さん

申 込 : 不要



講座の内容

人生 100 年時代、膝も 100 年時代
膝をいつまでもしなやかで丈夫に保つお話と
体操を行います。

* 講座終了後にアバターの遠隔操作体験も行います

《お問い合わせ》

堺市政策企画部先進事業担当

【電話】072-228-7480

【担当】中川・山口

