

# 骨と筋肉の衰えを抑える 秘伝をお伝えします♪ 健康体操講座

日時：令和6年4月26日(金)10:30~12:00  
場所：光明池サンピア本館3階イベントホール  
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  
費用：無料  
定員：50名



## 講座の内容

- ・日常生活を少し工夫するだけで、いつまでも若々しく骨と筋肉を保つ効果が期待できる健康体操とお話

\* 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

