

花みずきの会

参加者募集!

参加無料

リズムに合わせた軽い運動や
健康講座をします
フレイル予防を楽しみましょう!



【開催日時】 令和8年度 第2金曜(全5回)

13:30~15:30

(5月8日・7月10日・10月9日・12月11日・2月12日)

【場所】 八尾市まちなみセンター(寺内町ふれあい館)

【対象者】 久宝寺地区にお住いの40歳以上の方

【持ち物】 水筒・タオル (動きやすい服装でお越しください)

【募集期間】 令和8年3月30日(月)~4月22日(水)

(申込用紙は久宝寺コミュニティセンターに置いてあります)

【主催】 久宝寺地区福祉委員会 ボランティア部会

【問合せ先】 080-1971-1920 (担当 宮地)

久宝寺地区まちづくり協議会事務局