

大東元気でまっせ体操

平成 29 年 3 月 6 日（月）スタート

10：00～11：30

枚方信用金庫 四條畷支店 2階コミュニティホール

平成 29 年 3 月 6 日（月）から枚方信用金庫 四條畷支店 2階コミュニティホールで『大東元気でまっせ体操』をスタートすることとなりました。

『大東元気でまっせ体操』は、大東市の高齢者がいつまでも、いきいきと元気に生活できるように大東市の理学療法士や作業療法士等が中心となり作成されました。『大東元気でまっせ体操』は全身を動かす約 20 種類の運動で構成された 20 分程度の座って行う体操が基本です。現在、大東市内の 100 近くのグループで 2000 人以上の方が参加されています。参加者から「肩こりがなくなった」「腰痛が改善した」等、数多くの声が寄せられ、NHKはじめメディアでも取り上げられた体操です。

お問い合わせ先

大東市中部地域包括支援センター

住所：大東市谷川 2 丁目 7 番 10 号

電話：072-889-7110

時間：9：00～17：30（月曜日～土曜日）

