

# 生野区地域包括支援センター 包括だより

イフノクチイキホウカツエンセンター  
生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

相談無料・秘密厳守

< くらし > や < 介護 > の相談窓口です

## 地域の「百歳体操」のご案内



百歳体操は手首や足首に専用のおもりをつけ、体操DVDをみながらゆっくり身体を動かして体力をつけていくものです。健康づくりに参加してみませんか？

<p>勝山会館・老人憩の家 (勝山南 1-4-4) ☎ 06-6712-3775</p>	<p>毎週月曜日 ①13:30~ ②14:30~</p>	200円/月	どなたでも
<p>東桃谷福社会館 老人憩の家 (東桃谷ふくろうの家) (勝山北 3-4-32) ☎ 06-6711-5480</p>	<p>毎週火曜日 14:00~</p>	無料	年齢問わず どなたでも
<p>舍利寺中央公園会館 (勝山南 4-7-18) ☎ 06-6712-9100</p>	<p>毎週木曜日 ①10:00~ ②11:00~</p>	200円/月	舍利寺地域に お住いの方
<p>西生野会館・老人憩の家 (生野西 4-4-16) ☎ 06-6712-2877</p>	<p>毎週月曜日 ①10:00~ ②13:30~</p>	100円/月	西生野地域に お住いの方
<p>生野会館・老人憩の家 (生野東 3-10-31) ☎ 06-6731-0357</p>	<p>毎週火曜日 ①10:00~ ②11:00~</p>	200円/月	生野地域に お住いの方
<p>林寺センター (林寺 2-16-3) ☎ 06-6712-8640</p>	<p>毎週月曜日 ①13:30~ ②14:30~</p>	200円/月	林寺校下に お住いの方