

すこやか

もりまち健やか広場

第4回テーマ 足の力と姿勢

からだづくりのお話

玄 安 季

(大阪公立大学 特任助教)



高齢期の筋力

サルコペニアとは

生活の中での貯筋

椅子を使った体操

柏木 優子

(健康運動指導士)



足裏で地面を
押して、背す
じをすっと
伸ばましよう

日時

2026年9月17日 (木) 14時～15時

13:30～受付開始

場所

ほとりで (UR森之宮ビル1階)

城東区森之宮1-6-85

参加費
無料

定員
30名

対象
どなたでも

当日参加で
予約不要

終了後～ お茶会 (30分) 自由参加

お問い合わせ先

大阪公立大学 Well-being共創研究センター
「てくてく健やかフェ」

電話:06-6967-1806 (火木金:9:30～11:30、水:9:30～15:30)

※都合によりお電話に出られない場合がございます。