

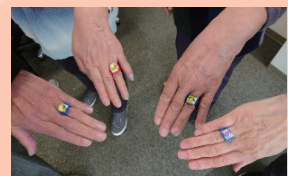
わくわくサロン



元気で歳を重ねるためのコツはいろいろありますが、
ひとりではできないこともみんなと一緒に続けられます。
(次の①～③)



- ① からだを動かす、握力を付ける
- ② 1日に5人以上と話す・聴く
- ③ 笑う
- ④ バランスよく食べる
- ⑤ 1日に合計7時間以上眠る



手作りリング

2024年1月31日区民センター イベント参加用ポスター みんなで作成しました

4 April						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5 May						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 June						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

会 場：大阪市都島区善源寺町2-8-12 3F（右下の写真をご参照ください）

活動日：毎週火曜日（都合により変更することがあります）

時間割：午前10時30分～12時頃（活動日は、カレンダーの○印）

10時30分～11時00分：サロン（トピックスや健康セミナー）

11時00分～11時40分：百歳体操、元気アップ体操

11時40分～12時00分：カフェタイム

持ち物：タオル、飲料水

❖ ご都合に合わせて、時々の参加でもかまいません。
動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。

遅刻早退
OK

だいたい

美容室がある
建物の3階です！

【連絡先】

初回はお電話でご予約の上、会場にお越しください

090-5642-5701

担当：京都薬科大学 臨床薬学教育研究センター
特命教授 杉本幸枝

