

わ く わ く サ ロ シ

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／笑顔になる
- ④ バランスよく食べる
- ⑤ 1日に合計7時間ほど眠る



7月 July (文月)						
日	月	火	水	木	金	土
			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	

8月 August (葉月)						
日	月	火	水	木	金	土
						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					

9月 September (長月)						
日	月	火	水	木	金	土
		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 (1階は、美容室「WILL」です)
入口は、右下の写真をご参照ください

活動日：カレンダーの○印 (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

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45分：いきいき百歳体操、元気アップ体操

11時45分～12時00分：ティータイム

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

だいたい

遅刻早退
OK

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、会場にお越しく下さい

090-5642-5701

<https://kirindo-mibyo.com/>
sachi5874@ruby.plala.or.jp

一社) キリン堂未病医学研究所

担当：杉本幸枝 (京都薬科大学)

