

初夏の健康講座

パンジー学園



日程

- ① 6月12日(木) 10時～12時頃
- ② 6月19日(木) 15時～16時30分
- ③ 6月26日(木) 14時～15時30分

対象・定員

市内在住の60歳以上の方で、25人

参加費

無料（※保険は各自でお願いします）

持ち物

往復の交通費、筆記用具、タオル、水分補給用の飲み物など

会場

①大阪市立美術館 ②・③東成区老人福祉センター

申込み

5月13日(火) 10時から来館または電話にて先着順で受付します。

※3回受講が原則の講座です。2回以上受講が可能な方を優先します。 ※申し込みは本人に限ります。

日 時	テ ー マ	講師・詳細
① 見 学 6月12日(木) 集合・出発：10時 オサカメトロ(地下鉄)今里駅 三菱 UFJ 銀行前	大阪市立美術館 雨天決行 企画展示の「大阪の洋画」等を皆さんと一緒に観ます。 ※特別展の「日本国宝展」を観たい方は、「観覧料」が必要です。大阪市立美術館のホームページや老人福祉センターの窓口でお渡しするチラシを確認のうえ、個人でお支払いください。	場所:大阪市立美術館 ※65歳以上は観覧料は、無料です。必ず、年齢がわかる証明書をこ持参ください。 ※65歳未満の方は観覧料500円が必要です。 ※往復の交通費は自己負担です。
② 講 座 6月19日(木) 15時～16時30分	タオル体操 ※運動しやすい服装でお越しください タオルを使った 気軽にご自宅でできる体操です。 ※ タオルは準備します	アクティブ訪問看護ステーション 大阪 理学療法士 中原 英雄 さん
③ 講 座 6月26日(木) 14時～15時30分	骨盤ストレッチ ※運動しやすい服装でお越しください 骨盤をゆらゆら動かしながら、骨盤のゆがみ、姿勢のゆがみを整えていきます。	公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部 横田 なおみ さん

主催：東成区老人福祉センター・東成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議
共催：東成区老人クラブ連合会

※ 入室は、原則 開始時間の15分前からとなります。

※ 講座期間中は皆さまの安全に最大限に努めますが、開催期間内において発生した事故や怪我などの責任を負いかねますことをあらかじめご了承ください。

※ 講師へ直に苦情・批判・注意等をされるのは、絶対におやめください。お守りいただけない場合は、次回より申込および参加をお断りさせていただきます。

「パンジー学園」のココがポイント！

- ★身近な問題をテーマに講演や施設見学などを通じて、いろいろなことを学びます。
- ★仲間と一緒に楽しく、また、新しい仲間づくりを！！

東成区老人福祉センター ☎6972-0855