

初夏の健康講座

パンジー学園

日程

- ① 6月11日(木) 13時30分～15時
- ② 6月18日(木) 14時～15時
- ③ 6月25日(木) 11時30分～12時30分

対象・定員

市内在住の60歳以上の方で、30名

参加費

③参加者のみ 30円 (行事保険代等)、その他は無料

会場

①・②東成区老人福祉センター ③ 江崎記念館

申込み

5月19日(火) 午前10時から、センターにて
行事保険代(③に参加の方のみ)を添えてお申し込みください。先着順で受け付けます。



※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 体験 6月11日(木) 13時30分～15時	いのち 「生命の貯蓄体操」で健康な身体づくりをめざして! 丹田呼吸法に合わせながらゆっくり身体を動かす体操です。※ 運動しやすい服装でお越しください ※ ヨガマット、バスタオルを持参してください	公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部 NPO 法人 いのち 生命の貯蓄体操普及会 東大阪支部会長 山内 まさこ 先生
② 講座 6月18日(木) 14時～15時	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 見学 6月25日(木) 10時45分 JR大阪駅 1階中央コンコース 「鉄道・大阪観光案内所」 集合	『グリコ』の企業ミュージアムを見学しよう 雨天決行 場所:江崎記念館(西淀川区) グリコグループの歴史をはじめ、数々の商品パッケージ、 広告、グリコのおもちゃ、そして創業者・江崎利一氏 ゆかりの品々が展示されています。	江崎記念館 大阪市西淀川区歌島 4-6-5 ※ 交通費は自己負担です 保険代 30円 必要です

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

※ 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。

「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