

# 初夏の健康講座

# パンジー学園

- 日程 ① 6月15日(木) 午前10時30分～13時ごろ  
 ② 6月22日(木) 午後2時～3時  
 ③ 6月29日(木) 午後2時～3時30分

- 定員 25名(対象は、市内在住の60歳以上の方)  
 参加費 100円(保険代ほか)  
 持ち物 交通費、筆記用具、タオルや水分補給の飲み物など  
 会場 ①石清水八幡宮・②、③東成区老人福祉センター  
 申込み 5月17日(水) 午前9時30分からセンターにて、



※2回以上参加できる方優先

※申し込みは本人に限ります。

日時	テーマ	講師・詳細
<b>① 見学</b> <b>6月15日(木)</b> 午前10時30分～13時ごろ 集合：午前10時 JR・京阪「京橋」駅前広場 「京橋有料自転車駐車場」前集合	<b>“国宝”を見学しよう!</b> ケーブルカーで登るから楽々 (山上で降車後、少し坂道を歩きます) <b>雨天決行</b>  <b>場所：石清水八幡宮</b> 京都府八幡市八幡高坊 30	京阪「京橋」乗車→「石清水八幡宮」下車 (運賃：片道390円・往復780円) →ケーブル「八幡宮口」乗車→ケーブル「八幡宮山上」下車 (運賃：片道300円・往復600円) ※ 大阪市敬老乗車証に、金額をチャージしておいてください ※交通費は自己負担です。 (現地で解散予定)
<b>② 講座</b> <b>6月22日(木)</b> 午後2時～3時	<b>かみかみ百歳体操</b> □の周りの筋肉や舌をしっかりとかし、 □腔機能を維持、向上させる体操です。 	<b>東成区歯科医師会</b> の先生 
<b>③ 体験</b> <b>6月29日(木)</b> 午後2時～3時30分	<b>元気ワクワク健康教室</b> テーマ：セルフマッサージとツボ刺激 「ストレッチ体操」「腰痛・肩こり予防体操」などを中心に、 各種体操を指導します。 ※運動しやすい服装でお越しください 	公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部 「K」フィットネス企画/ マッサージきむら健公庵 代表 木村 公一 さん

主催：東成区老人福祉センター

共催：東成区老人クラブ連合会

- ※ マスク着用の判断が見直され、着用は個人の判断となります。ただし、当センターでは高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、館内ではマスクの着用を推奨します。
- ※ 発熱・風邪の症状など 少しでも体調がすぐれない方は、来館をお控えください。
- ※ 入室は、原則 開始時間の15分前からとなります。
- ※ 講師へ直に苦情・批判・注意等されるのは、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