

2023年 健康づくり講座

脳トレ

アロマリラックス体操

アロマ(植物や果実から抽出した精油)を香らせたお部屋でストレッチなどの体操をして、認知症予防を楽しくしませんか?

【日 時】 6月17日(土) 14時~15時30分

【対 象】 市内在住の60歳以上の方

【定 員】 15人 ※申込は本人に限ります。

【場 所】 大阪市立東成区老人福祉センター 3階 会議室

【参加費】 無料

【講 師】 大阪市生涯学習インストラクター 大倉 恵子先生

【持 ち 物】 ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用の飲み物、タオル
運動靴(スポーツシューズ)

【申 込】 5月11日(木) 10時から電話か来館にて先着順で受付
※申込後に受講をキャンセルされる場合は、必ずセンターまで
連絡をお願いします。

【締 切】 6月9日(金) 17時まで

【主 催】 東成区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

東成区老人福祉センター (☎ 6972-0855)

【注意事項】 更衣室はありません。運動のしやすい格好でご来館ください。

※ 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。

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、講座を延期 又は中止することがありますので、ご承知おきください。

