

2023年 健康づくり講座  
9月 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  
ストレッチやステップなどの体操をして、認知症予防を  
楽しませんか?

【日 時】 9月9日(土) 14時~15時30分

【対 象】 市内在住の60歳以上の方

【定 員】 18人 ※申込は本人に限ります。

【参加費】 無料

【場 所】 大阪市立東成区老人福祉センター 3階 会議室

【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】 8月1日(火) 10時から電話か来館にて先着順で受付

※以前開催分の脳トレ アロマリラックス体操を受講された方で、  
申込されたい方は8月17日(木) 10時から電話か来館にて受付

【締 切】 9月6日(水) 17時

【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。

※ 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。

