

2023年 健康づくり講座

10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】 **10月14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】 **9月8日(金) 10時**から電話か来館にて先着順で受付  
※電話と来館の同時受付の場合は、来館を優先にします。

【締 切】 **10月11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。

