

初夏の健康講座

パンジー学園

- 日程 ① 6月13日(木) 14時～15時30分
 ② 6月20日(木) 14時～15時30分
 ③ 6月27日(木) 10時～13時ごろ

- 参加費 無料
 定員 25名(対象は、市内在住の60歳以上の方)
 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、②東成区老人福祉センター・③大阪市立東洋陶磁美術館
 申込み 5月14日(火) 10時からセンター来館または電話にて先着順で受付します。



※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13日(木) 14時～15時30分	はやり 流行うたビクス ※運動しやすい服装でお越しください お馴染みの演歌や懐かしい曲に合わせておこなうエアロビクス(有酸素運動)です。	公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部 Be straight 倉益 弥生 さん
② 講座 6月20日(木) 14時～15時30分	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27日(木) 集合：10時 オサカメトロ(地下鉄)今里駅 三菱 UFJ 銀行前	大阪市立 東洋陶磁美術館 2年の改修工事を終え、4月にリニューアルオープン。国宝2件、重要文化財13件を含む約400件の東洋陶磁の名品を見学できます。	雨天決行 場所:大阪市立東洋陶磁美術館 ※65歳未満の方は別途入館料1,600円が必要です。 年齢がわかる証明書をご持参ください。 ※交通費は自己負担です。 (現地で解散予定)

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

- ※ 入室は、原則 開始時間の15分前からとなります。
- ※ 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。
- ※ 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。

「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