

あさひあったか通信

第4号

知っていますか？

なにわ元気塾



発行：社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会
(住所) 旭区高殿6-16-1 (☎) 6957-2200

なにわ元気塾では、月に1回、地域の集会所などで専門家による「転ばないからだづくりの方法」や「栄養・お口の手入れ」、「認知症予防」についてのお話や実習など、日常生活に役立つ情報を得ることができます。また、音楽や手工芸などの活動を通じて、地域の方々と交流することで、こころとからだの元気を高めることにもつながります。

運動



歯科のお話



タオル体操



レクリエーション



ピラティス



干支の飾りづくり



各地域の実施状況は裏面をご覧ください！





地域	日時	場所
清水	第4月曜日 午後2時～3時30分	さくら苑交流スペース
新森	第3月曜日 午後2時～3時30分	新森会館
古市	第4木曜日 午後2時～3時30分	古市会館
太子橋	第3木曜日 午後2時～3時30分	太子橋会館
大宮	第2水曜日 午後2時～3時30分	大宮集会所
中宮	第3水曜日 午後2時～3時30分	中宮老人憩の家
生江	第4火曜日 午後2時～3時30分	生江老人憩の家
城北	第4水曜日 午後2時～3時30分	城北集会所
高殿	第1木曜日 午後2時～3時30分	高殿会館
高殿南	第3火曜日 午後2時～3時30分	高殿南老人憩の家

対象

65歳以上の方

参加費

無料

申込み

参加を希望される方は、事前にお申込みください。

**申込先
・
問合せ**

社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会

(所在地) 大阪市旭区高殿6-16-1

TEL (06) 6957-2200

FAX (06) 6957-7282