

初夏の健康講座 **パンジー学園**

いろいろなテーマで、心とからだの健康づくり

日程	①6月22日(木) 午後1時30分～3時 ②6月29日(木) 午前8時45分～11時30分 ③7月 6日(木) 午後1時30分～3時	講座 ※筆記具持参 施設見学 体験
定員	50名(対象は、市内在住の60歳以上の方)	
参加費	100円(実習資料代・行事保険代等)	
会場	東成区老人福祉センター・大阪市中央卸売市場本場見学	
申込み	5月19日(金) 午前9時30分からセンターにて、 参加費を添えて先着順に受付。 ※申し込みは本人に限ります。	



【主催】 東成区老人福祉センター 大今里3-6-6 ☎6972-0855

日時	テーマ	講師等
1 講座 6月22日(木) 1時30分～3時 健康づくり講座①	口腔ケアで健康長寿!  いつまでも自分の歯で美味しく食べよう! 歯科医師の先生によるお話です。	東成区歯科医師会 副会長 安井常晴 歯科医師 
2 見学 6月29日(木) 8時45分～11時30分 7時45分地下鉄今里駅 UFJ銀行前集合	大阪市中央卸売市場見学 市場内見学(果実せり見学・水産売場・野菜売場)  市場広報ビデオ お買物・お食事もできます。	大阪市中央卸売市場本場 (福島区野田1-1-86) ※交通費は自己負担です
3 体験 7月6日(木) 1時30分～3時 健康づくり講座②	演歌ビクス体操で有酸素運動を! お馴染みの演歌に合わせて、無理なく簡単にできる 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 (株)オージスポーツ健康運動指導士 森口洋子 先生他

「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