

“理学療法士による”自分でできる健康づくり教室
修了生による自主企画

参加者募集！

今里ライナーに乗っててんしばに行こう！

11月11日（月）9時30分～16時00分

集合場所 東成区在宅サービスセンター3階多目的室（大今里南3-11-2）

内容 今里駅停留所から今里ライナーに乗っててんしばに行きます。
てんしばで食事を取り、天王寺動物園などを観光します。
高齢者のつながりづくり・健康づくりを目的に、
健康づくり教室の修了生がエスコートします♪

対象 バス移動で座位が保てる高齢者（ご家族同伴可）
定員：10人（締切日11月6日（水））

参加費 無料（食事は、ご自身で用意してください）

持ち物 飲み物、昼食、リュック、敬老パス、本人確認書類

健康のために
歩きましょう～



※ボランティア市民活動行事保険に加入します。
事故等の補償は、この保険の範囲内に限ります。
※雨天時の場合は、別日に順延する予定です。

スケジュール

9:30 集合～！

東成区在宅サービスセンター
オリエンテーション&準備体操

徒歩



今ざとライナー

10:30 地下鉄今里
出発～！



敬老バスが利用できます。
お持ちの方はご持参ください。
実費は片道210円必要です。

今ざとライナー

11:00 あべの橋
到着～！

てんしばで食事・茶臼山など

天王寺公園Iトラリア“てんしば”は、約7,000m²
の芝生広場を目の前に、多彩なテナントが充実。
【グッドデザイン賞】を4年連続受賞されています。



今ざとライナー

15:00 あべの橋
出発～！



今ざとライナー

15:30 地下鉄今里
到着～！



徒歩

16:00 解散～！

東成区在宅サービスセンター
振り返りお疲れ様でした！

今里ライナーに乗っててんしばに行こう！参加申込み書（切取って使用してください）

氏名（ ）住所（ ）

電話番号（ ）年齢（ 歳）

介護・介助が、必要でない・必要（具体的に→ ）

申込み・問合せ先：（社福）大阪市東成区社会福祉協議会（大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター内）

TEL06-6977-7031 FAX06-6977-7038