

2024年 健康づくり講座

令和6年7月

## アロマでチェアトレ (椅子トレ)

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椅子に座って、腕・腰・足の不調改善につながるストレッチやマッサージを楽しみませんか?

※脳トレアロマリラックス体操のようなステップを踏むような動きはありません。

- 【日時】** 令和6年**7月25日**(木) **14時~15時**
- 【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
- 【対象】** 市内在住の60歳以上の方で、脳トレアロマリラックス体操を2回以上受講されたことのない方
- 【定員】** 11人
- 【参加費】** 無料
- 【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
- 【申込】** **6月20日**(木) **10時**から来館か電話にて先着順で受付  
※申込は本人に限ります。
- 【締切】** **7月23日**(火) **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 )

※ 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。