

# わくわくサロン



元気で歳を重ねるためのコツはいろいろありますが、ひとりでできないこともみんなと一緒に続けられます。

(次の①～③)

- ① からだを動かす、握力を付ける
- ② 1日に5人以上と話す・聴く
- ③ 笑う
- ④ バランスよく食べる
- ⑤ 1日に合計7時間眠る



手作りリング



2024年1月31日区民センター イベント参加用ポスター みんなで作成しました

## 10

## 11

## 12

日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	①②	17	18	19
20	21	②	23	24	25	26
27	28	②	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	②
③	④	⑤	6	7	8	9
10	11	①②	13	14	15	16
17	18	①②	20	21	22	③
24	25	②	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
1	2	③	4	5	6	7
8	9	①②	11	12	13	14
15	16	①②	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

会場：大阪市都島区善源寺町2-8-12 3F (1階は、美容室「WILL」です)  
入口は、右下の写真をご参照ください

活動日：毎週火曜日 (都合により変更することがあります)

時間割：午前10時30分～12時頃 (活動日は、カレンダーの○印)

10時30分～11時00分：サロン (トピックスや健康セミナー)

11時00分～11時45分：百歳体操、元気アップ体操

11時45分～12時00分：カフェタイム

持ち物：タオル、飲料水

◆ ご都合に合わせて、時々のご参加でもかまいません。  
動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。

遅刻早退  
OK

だいたい

美容室がある  
建物の3階です!

## 【連絡先】

初回はお電話でご予約の上、会場にお越しください

090-5642-5701

一社)キリン堂未病医学研究所

担当: 京都薬科大学 臨床薬学教育研究センター

特命教授 杉本幸枝



入口はこちらです!