カ) わくわくサロン) カ

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なら続けられます。

(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/笑顔になる
- ④ バランスよく食べる
- ⑤ 1日に合計7時間ほど眠る



October 2025

S M T W T F S 1 2 3 4

5 6 7 (8) 9 10 11

12 13 (14) 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 (28) 29 30 31

November 2025

SMTWTFS

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 (12) 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30

12 December 2025

S M T W T F S

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 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:カレンダーの○印(都合により変更することがあります)

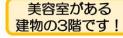
時間割:午前10時30分~12時頃

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: いきいき百歳体操、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



【連絡先】

だいたい

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: 杉本幸枝(京都薬科大学)

