

♪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／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



10 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	

11 November 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						

12 December 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		

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、時々に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）麒麟堂未病医学研究所
担当：杉本幸枝（京都薬科大学）

