

# ♪♪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



2026年

| 1  |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| 2  |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|    |    |    |    |    |    |    |

| 3  |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 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

だいたい

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:ティータイム

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

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: 杉本幸枝(京都薬科大学)

