

♪♪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



4月 2026							5月 2026							6月 2026						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4					1	2			1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	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: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

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

<https://kirindo-mibyō.com/>
sachi5874@ruby.plala.or.jp

—社)キリン堂未病医学研究所

担当: 杉本幸枝(京都薬科大学)



入口はこちらです!