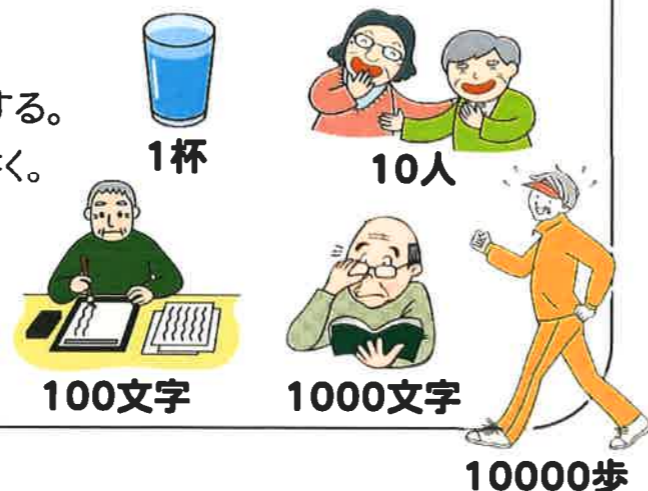


「1・10・100・1000・10000の認知症予防法」

- ・1は、朝起きてコップ1杯のお水を飲む。
- ・10は、一日10人の人と話す、笑う、感動する。
- ・100は、毎日、日記、手紙など100文字書く。
- ・1000は、新聞、本など1000文字読む。
- ・10000は、一日1万歩、歩く。



「楽しく脳トレ！」5月10日開催講座より



身体の歪みを直す
「整体体操」



花の素材をボトルに詰めて楽しむ
「ハーバリウム講習会」



タブレットを使って
新しいことに挑戦！
「楽しく脳トレ！」



3年ぶりに開催して、とても盛り上がりました！
「スカットボール大会」

車椅子の短期貸し出し

区内にお住まいの60歳以上の方が対象で1ヶ月を目途に貸し出しできます。



図書の貸し出し

常時貸し出しできます。
貸し出し・返却は事務所までお気軽にお越しください。



【区老連通信】

- ★区老連ウォーキング
6/11(鶴見緑地公園)
25(土) 9:00～ 区役所噴水前集合
- ★区老連コーラス
当面の間お休みです。
- ★区老連手芸
6/1(水) 13:00～15:00
- ★区老連ディスコン
6/2・9・16・23・30(木)
10:00～12:00
- ★区老連ボウリングクラブ
当面の間お休みです。

区老連ウォーキング・鶴見緑地公園 (会員なら誰でも参加できます！)

6月11日(土) 午前9時
鶴見緑地線大正駅改札口集合・参加者募集中です。体験参加出来ます。
交通費は各自持ち・現地にて水分補給は区老連で配ります。未加入者は自前で水分補給をお願いします。各会へ申込み又は事務局上野へ6月7日まで。

～健康運動指導士が
アドバイス～



『いきいき百歳体操 指導&助言』

【日時】7月8日(金)
10:00～12:00

※百歳体操の開催時
にて指導いたします



囲碁・将棋・バンパーを
ご利用ください

午前10時～午後4時30分

上記の時間内で、自由にご利用できます。
どうぞお気軽にお越しください！

地域包括支援センターによる出張相談

無料 困りごと
『なんでも相談会』

6月28日(火)

10:30～12:00 当日受付OK!

・健康に関すること
・認知症についてなど
何でもどうぞ～



生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する 《大正区老人福祉センターのご案内》

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

☆所在地 大正区泉尾3-9-16

最寄り駅:大阪シティバス「永楽橋筋」

☆電話 6554-5330 FAX 6554-5367

☆利用時間 月曜～土曜の午前10時～午後5時

(日曜・祝日、年末年始は休館)

