

# 令和6年3月7日(木)

場所 文の里会館 (昭和町1-6-6)

参加費 ①・② 各100円  
(保険代、お茶・お菓子代含む)



① 10:30～11:10



元気アップタイムですよ～！

## ウクレレ演奏で歌おう



出演：ウクレレホウモン'ズ

簡単な「プチプチ健康体操」で体を温めてから、ウクレレの伴奏にあわせ昔なつかしい歌をうたいましょう！

フラダンスの鑑賞タイムもあります。

みんなで楽しい時間を共有しながら、あたたかな春を感じてみませんか。

☕ 11:10～11:30 **ドリンクタイム**

② 13:30～14:30 **ボッチャ大会**

チーム別にボールを投げて点数を競う、パラリンピック種目。  
体操服や靴なども不要です！お気軽にご参加ください♪



※ 急遽中止・変更になる場合がありますので、掲示板や阿倍野区社会福祉協議会ホームページをご確認ください。



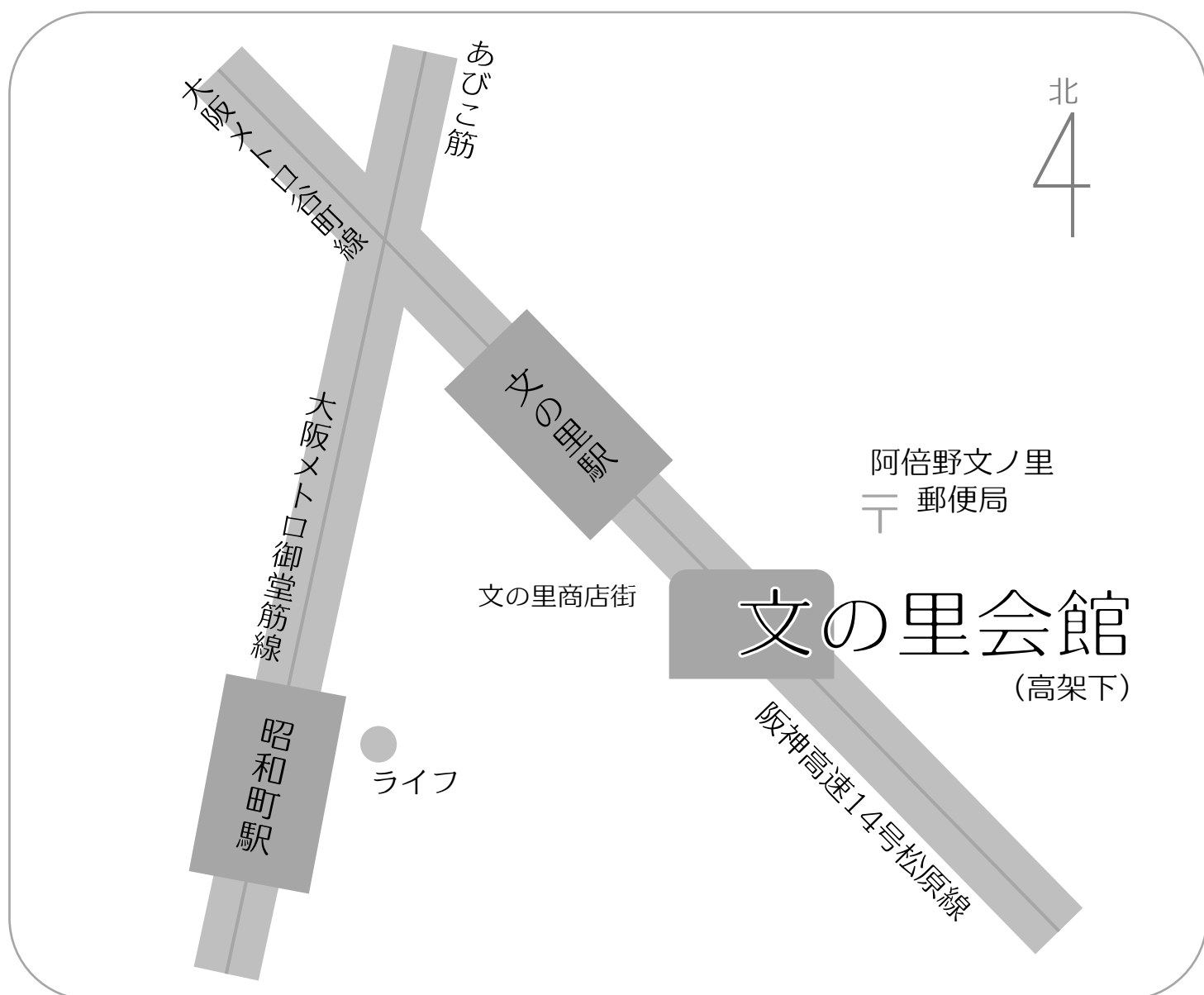
お問合せ先：阿倍野区社会福祉協議会 ちいきつながり応援隊

06-6628-1212

阿倍野区社会福祉協議会は、地域の皆さんと共に、誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくりのため、地域福祉活動やボランティア活動を進めています。

# 文の里会館

大阪市阿倍野区昭和町 1 - 6 - 6



大阪メトロ 谷町線 文の里駅 7番出口 徒歩1分

大阪メトロ 御堂筋線 昭和町駅 1・3番出口 徒歩5分

## 喫茶ボランティア募集

皆さんとわいわいお話ししたり、体を動かしたり気軽に集えるサロンです。

活動日：月1回 第1木曜日