

楽しく身体を動かして若返り！

# 理学療法士による 介護予防体操

つながる  
四季サロン  
- 冬の会 -

予約不要・  
どなたさまもお気軽に

## 令和6年 12月5日(木)

【場 所】 ▶▶▶ 文の里会館（阿倍野区昭和町1-6-6）

【参加費】 ▶▶▶ 100円（保険代、お茶・お菓子代含む）

### 10：30～11：30 介護予防体操



<講師> 理学療法士 今岡 太郎 氏

講師の動きに合わせて行う簡単な運動です。イスに座って行います。笑顔で楽しく身体を動かしましょう！

### 11：30～12：00 ちょっとお茶タイム

コーヒーやジュースなど、お好きな飲み物片手におしゃべりをたのしみましょう♪

## 次回、春の会は 令和7年4月3日(木) 開催！

※ 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

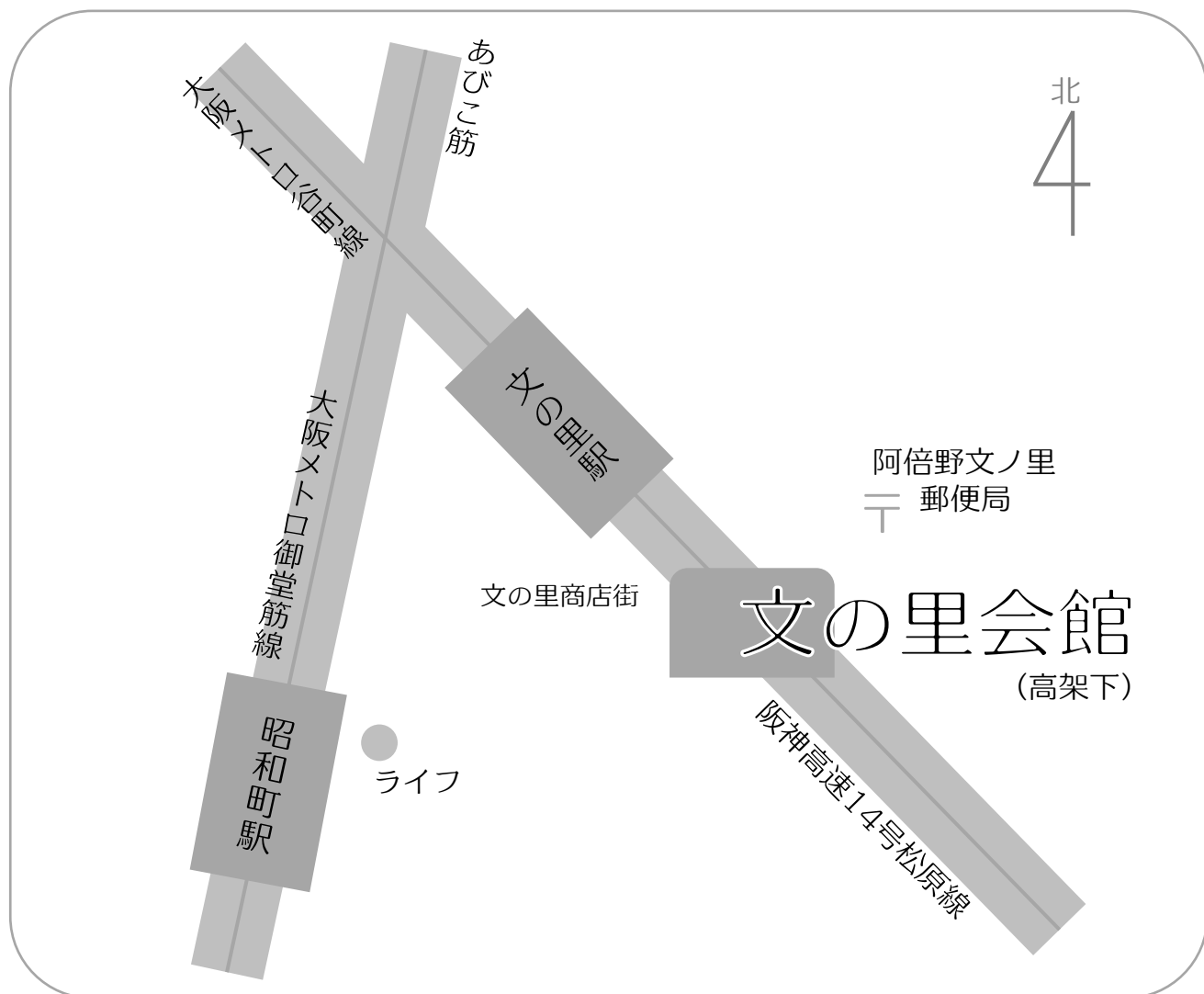
TEL：06-6628-1212

阿倍野区社会福祉協議会は、地域のみなさんと共に、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 昭和田駅 1・3番出口 徒歩5分

## サロンボランティア募集

みなさんとおしゃべりしながら楽しくお茶の準備のをしたり、受付をお願いします。気軽に参加いただけるボランティアです。

活動日：年4回 第1木曜日(4月・7月・9月・12月)