

「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」

令和7年 4月3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

講師: 明治安田生命保険 辻裕子氏

「睡眠」について学び、クイズや簡単な体操で頭もからだもほぐしましょう!

ベジチェック
血管年齢の
測定体験
あります♪

● 11:30~12:00

ちよっとお茶時間

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♪



※ 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

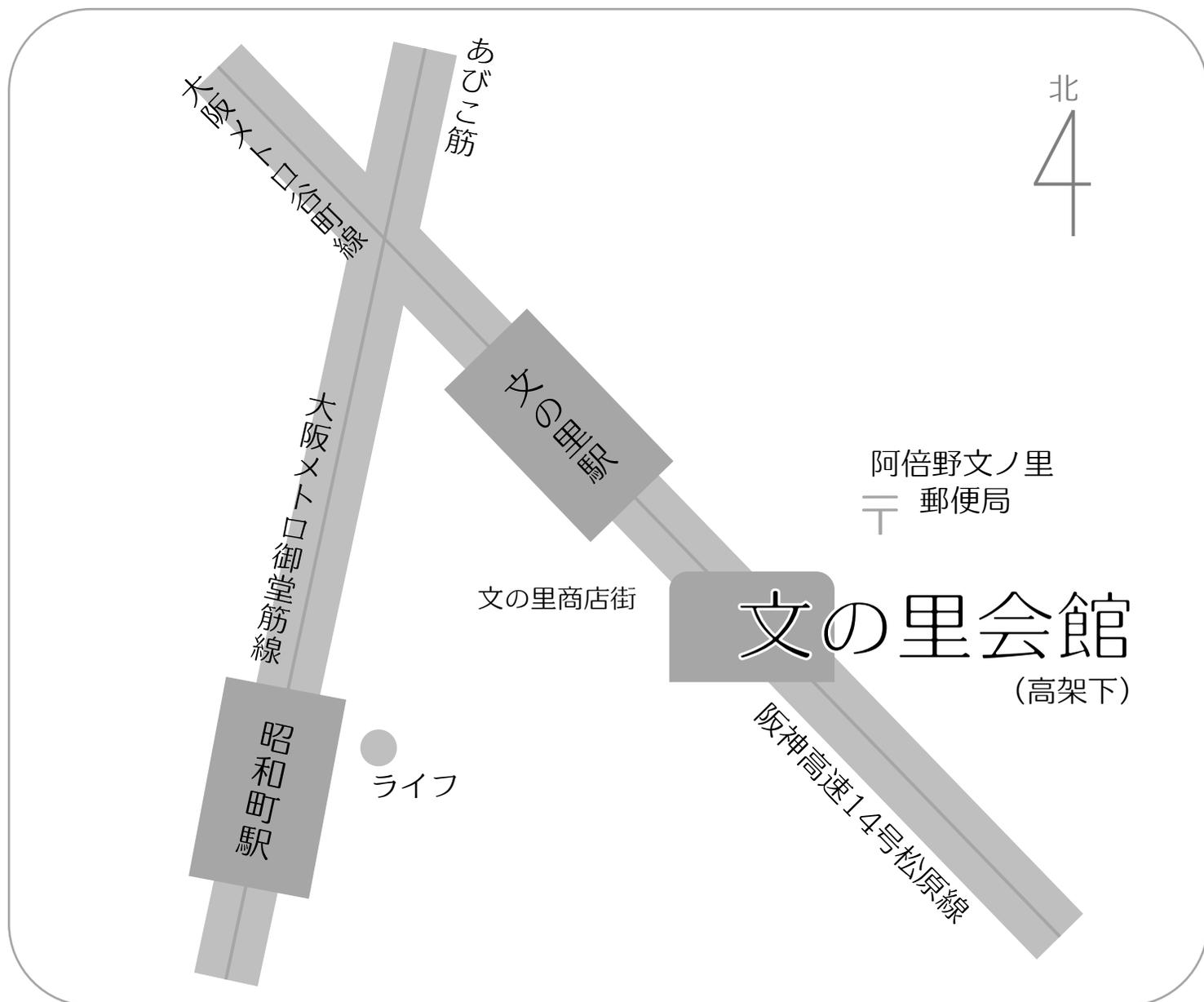
06-6628-1212



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

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、受付をお願いする程度の気軽なボランティアです。

活動日：年4回 第1木曜日(4月・7月・9月・12月)