

# 「笑う門には福来る！」

## ～心と身体の元気づくり～

笑うことは元気の源！！

見て、聞いて、笑って、楽しい時間をすごしませんか？  
パワーアップ体操も行います。リフレッシュしましょう！

① 紙芝居 & お楽しみ！！

**創作紙芝居作家 菊地和美さん**



② とよなかパワーアップ体操（実技とお話し）

**豊中市高齢者支援課 保健師・看護師**

月 日：平成 30 年（2018 年）6 月 8 日・8 月 10 日・  
10 月 12 日・12 月 14 日  
平成 31 年（2019 年）2 月 8 日

時 間：13 時 30 分～15 時 00 分

会 場：豊中人権まちづくりセンター老人憩の家

対 象：市内に在住する 65 歳以上

※世代間交流として 40 歳以上も可

参加費：無 料

定員数：30 名

**（会場にて先着順）**

♪問い合わせ♪

豊中人権まちづくりセンター企画生活係

☎（06）6841-1313

※車でのご来館はご遠慮ください。