

みんなきてね!

参加者随時
募集中!

楽しく! 元気に! 健康に!

参加無料

ほっとス

フレイル予防

毎週金曜13時半~15時

(第5週、金曜日が祝日、年末年始はお休みです)

場所: 人権平和センター豊中老人憩の家

対象: どなたでもご参加いただけます(送迎は行っていません)

定員
20名

健康寿命の延伸をめざし、フレイル予防に取り組みながら、人とのつながりを通して支援する事業です。

<p>第1週</p>	<p>しゃべって、うたって、楽しもう! タツノ音シゴの素敵な音楽</p> 	<p>講師: オリーブの園のみなさん 講師: タツノ音シゴ音楽事務所のみなさん</p>
<p>第2週</p>	<p>作って楽しい♪</p> 	<p>講師: 越智紀美子さん</p>
<p>第3週</p>	<p>ゲームで元気!</p> 	<p>講師: 森口さとみさん (スポーツ指導員)</p>
<p>第4週</p>	<p>いきいき歌体操 まつぼっくりの紙芝居 とよなか健康出張セミナー</p> 	<p>講師: さわやかなのみなさん 講師: まつぼっくりのみなさん 協力: 健康推進課</p>

第1週、第4週は月ごとで変わります。各週の詳細は、毎月の「ほっとス」チラシにてお知らせいたします。

【申込・問合せ】 電話・来館で受付

主催: 豊中市 (受託事業者: 一般財団法人とよなか人権文化まちづくり協会)
〒561-0884 豊中市岡町北3-13-7 人権平和センター豊中内
mail: bwz37306@nifty.com fax: 06-6841-6655



 **06-6841-5300**

「ほっとス」の様子が
ご覧いただけます!

