

こんにちは



増刊号 令和4年夏

みなさんこんにちは！旭陽ランチの河野（かわの）です。今回は9月から行う健康講座のお知らせです。

みんなの元気はみんなで作る！

高殿わくわく健康講座



誰もが気になる「もの忘れ」

脳だけでなく、体の健康も関係してるって知ってましたか？

いつまでも心身ともに健やかに暮らすため、運動・栄養・認知症について一緒に勉強しましょう！

【第1回 運動編】

令和4年9月28日（水）

午前10時30分～11時30分（受付：10時15分～）

申し込み締め切り 9月21日（水）18時まで

【第2回 栄養編】

令和4年10月26日（水）

午前10時30分～11時30分（受付：10時15分～）

申し込み締め切り 10月19日（水）18時まで

【第3回 認知症編】

令和4年12月3日（土）

午前10時30分～12時（受付：10時15分～）

申し込み締め切り 11月28日（月）18時まで

※認知症編は認知症サポーター養成講座となります。

場所：高殿南憩の家（高殿3丁目21-1） ※裏面に地図があります。

参加費：無料

各回定員：10名～20名

申込先：旭陽ランチ

連続講座ですが、申し込みは各回で受け付けます。お気軽にご参加ください。

感染拡大の状況により予定変更の可能性があります。

お問い合わせは下記ランチまでお願いします。※高殿南老人憩の家ではお答えできかねます。

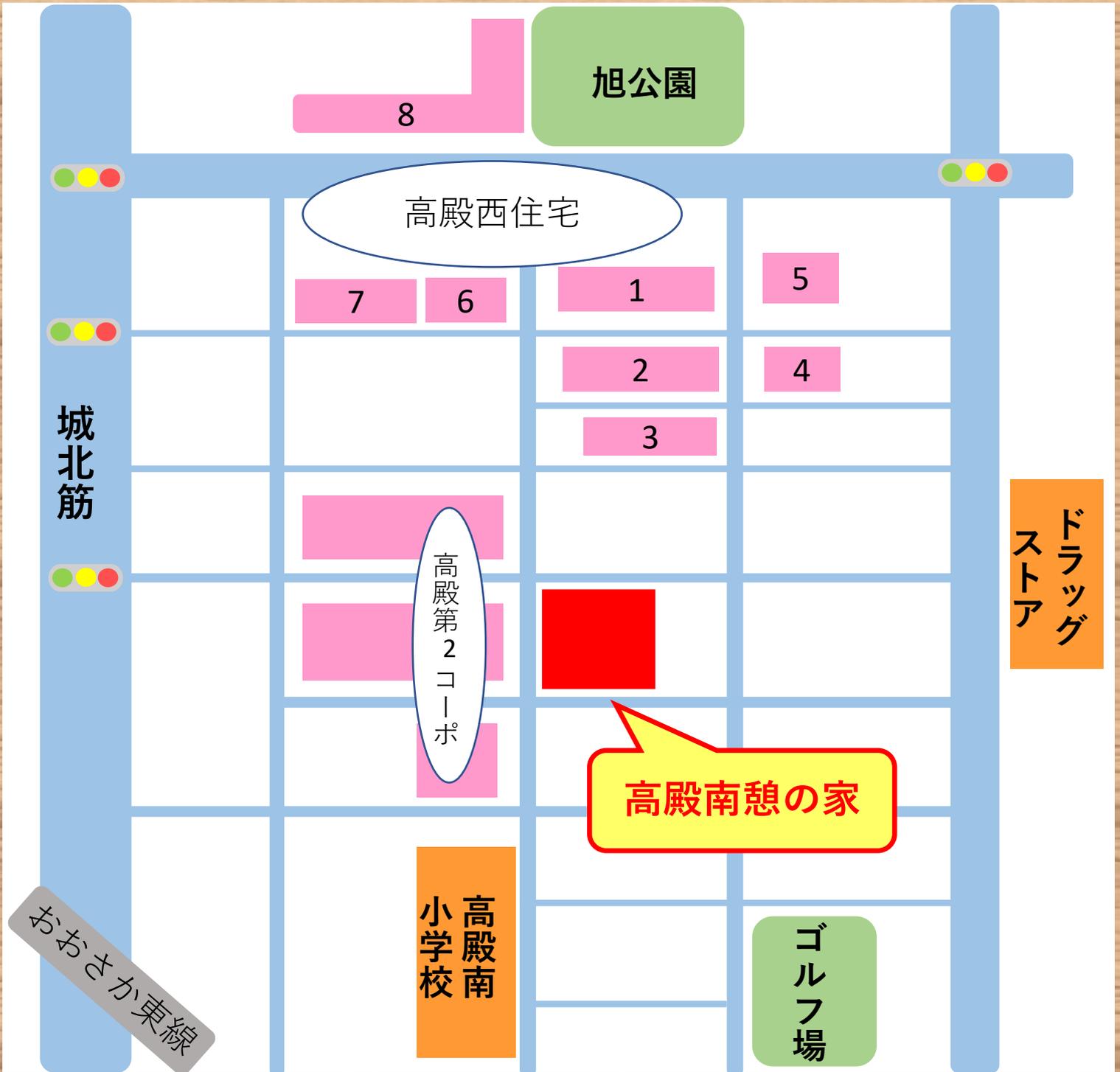


旭陽ランチ（旭陽地域総合相談窓口）

大阪市旭区高殿5丁目10-7

06-6953-8511

（担当：河野）



お気軽にご参加ください♪

