

春のつどい

【入場無料】

2016 年 3 月 24 日 (木)

午後 2:00 ～ 4:00 (午後 1:30 より開場)

場所／らいとぴあ 21 (箕面市萱野 1-19-4)

焼き菓子・飲みものの
「ふるまい」あります

定員／ 100 名

(3 月 1 日 9 時より受付・先着順)

対象／箕面市在住の
おもに 60 歳以上の方

第一部 / 講演

こころも、からだも、
イキイキはつらつ！

～健康寿命をのばすヒケツ、お教えします

萱野老人いこいの家で開催中の「頭と体のいきいき体操」ほか、各体操教室で大人気の講師が「いつまでも元気でいられるヒケツ」を楽しく伝授！家でもできる簡単体操など、役だつ健康法をお教えいたします。

※簡単な体操を行いますので、動きやすい服装・靴でお越しください



いけばたひろこ

講師：池端裕子さん

プロフィール

NPO 法人日本健康運動指導士会理事、株式会社ウエルネスヒロ代表取締役。ジャズダンスを長年にわたって指導するなかで、からだづくり、体力づくりの重要性を痛感。元気なからだどころづくりをめざし、5 歳から 89 歳まで、ジャズダンス、健康・体力づくりの運動指導をしながら、各地で様々な講演、実技指導を行う。

第二部 / 演奏

箕面市立第二中学校
吹奏楽部

おなじみ地元中学校による演奏会。楽しい演出も見ものです♪



◎お申し込み・お問い合わせ

萱野老人いこいの家

【電話・FAX 072-724-3275】

主催／春のつどい実行委員会 (構成団体：福祉サービスよってんか、箕面市人権協会北芝地域協議会、部落解放同盟北芝支部、萱野中央人権文化センター、いこい友の会、ボランティアグループがってんだ協力／イーチ合同会社

駐車場に余裕が
ございませんので、
お車でのご来場は
ご遠慮願います。