

8月開催予定を延期しました！

社会参加したい方集まれ～！

退職された方！これから活躍したい方！ 大募集！！

社会参加と健康について考える ～正しいウォーキングでまちあるき～

社会参加と健康について考える全4回講座です。今後も健康で活躍したい方を募集します。講座修了後、自身の興味のある企画メンバー募集やボランティア活動のご案内をしますので、積極的にご参加ください。

日時	内容	講師	
①11月2日(火) 10時～12時	講義 「健康寿命の延伸、社会参加について」	関西国際大学 教育学部 教育福祉学科 講師 岩本 裕子氏	  
②11月9日(火) 10時～12時	正しい歩き方講座 「ウォーキングの極意を学ぶ」	スポーツクラブ NAS 株式会社 RUNNING BASE 大阪城 山本 芳弘氏	
③11月16日(火) 10時～12時	まちあるき 「中央区の歴史めぐり」	男性ボランティアグループ 「年中夢求隊」 代表 青木 善雄氏	
④11月30日(火) 10時～12時	ふりかえり&交流会 「社会参加と健康について考える」	参加者同士で今後について 考えます	

歩きやすい靴で
ご参加ください

場 所 ふれあいセンターもも（中央区上本町西2-5-25）

対 象 者

- ・これからも元気でいきいきとすごしたい！と思っている55歳以上の方
- ・基本、①11/2（火）と④11/30（火）は参加できる方
- ・講座修了後立ち上げ予定の「フレイル予防について学んで広めるグループ」への参加を検討していただける方

締 切 10月22日（金）

参 加 費 無料

↓申し込みはこちら↓

申 込 み 電話、メール、右記QRコード



（メールの場合は①氏名②住所③電話番号を明記のうえ、お申込みください。）

問 合 せ 社会福祉法人 中央区社会福祉協議会 ふれあいセンターもも
住所：大阪府中央区上本町西2-5-25

TEL: 06-6763-8139 メール: tiiki@eos.ocn.ne.jp

協 力 ねんじゅうむきゅうたい 年中夢求隊 / 中央区健康づくり推進協議会パンジーの会