

参加者募集!!

シール de ちぎりあ〜と

この季節にぴったり！シールをちぎって貼りつけていく作品づくり、
「シール de ちぎりあ〜と」イベントを開催します。「ひらかたくらわんか体操」で
すっきりしたあと作成します。みなさまお気軽にご参加下さい。

日時

令和 5年 5月26日 (金) 14時～15時30分

場所

香里ヶ丘けやき東街 第1集会所
(枚方市駅行き「藤田川」バス停付近)

定員

先着12名 (定員になり次第締め切り)

参加費

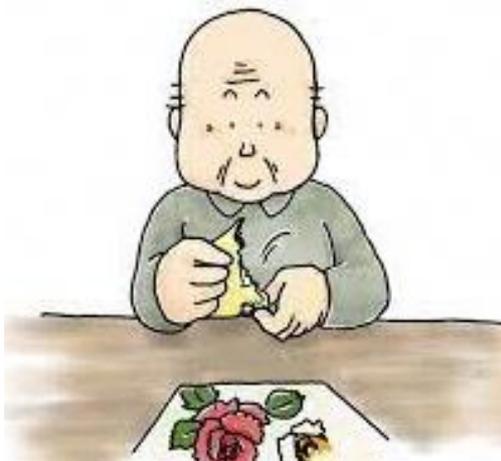
無料 (事前予約制)

協力

くらわんか体操 講師
枚方市地域包括支援センター アイリス

その他

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・開催当日は、検温及び体調チェック等を実施し、発熱等が確認された場合は、参加をお断りする場合があります。

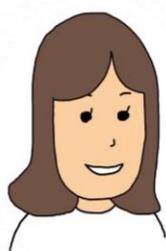


(イメージ図)

お申込み・お問い合わせ

(5月22日〆切)

作品は自宅で飾ってくださいね♪



UR香里サービスセンター 住宅管理窓口内 生活支援アドバイザー 小林

電話: 072-854-0225 平日9:30～17:00(水・日・祝は休み)

主催: UR都市機構 業務受託者 株式会社URコミュニティ

大阪住まいセンター ウェルフェア業務課

ひらかた元気くらわんか体操について

枚方市の体操「ひらかた元気くらわんか体操」は、元気な方、支援が必要な方にも利用していただけるよう、立位と座位の体操を選んで行うことができます。是非、体を伸ばしてくださいね。

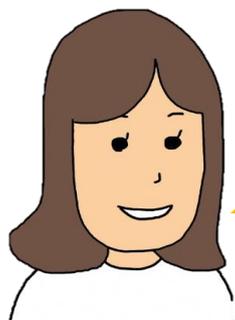


ひらかた元気くらわんか体操の3つの体操効果

1. ラジオ体操第1
柔軟性の向上など
2. ロコモ体操
筋力・バランスアップ
3. ひらかた体操（枚方市オリジナル体操）
脳の刺激

シール de ちぎりあ〜とについて

「七夕」セットのシールを手や指を使って貼ります。
簡単な作業で楽しいですよ〜♪



七夕のお願いや
メッセージなど
書いてくださいね

ご参加
お待ちしております

