



終活サロン

# 人生100年時代を豊かに生きる ココロとカラダづくり

最近、運動不足かも。しゃべることが減ってしまったかな。そんなあなたに！  
毎日の暮らしの中でできる、ちょこちょこ運動やついで体操、人生を楽しむための  
ヒントを学びます。100歳まで元気に自分らしく暮らすために、動いて、笑って、  
しゃべって、代謝UP、免疫力UP、笑顔UP！



1月12日(火)

**動きたくなるカラダって!?**

カラダと向き合う90分

1月19日(火)

**楽しい気持ちってどこにある!?**

ココロと向き合う90分

日時：令和3年 **1月12日・19日** (火) 午後 **2時～3時30分**

講師：**石山節子** (あるくらぼ歩行研究所代表、理学療法士)

場所：男女共同参画センター交流室

対象・定員：テーマに関心のある方、16人 ※一時保育あり (1歳～就学前児)

動きやすい服装で  
お越しください。



講師の石山さんは、20代に追突事故で大けがを負い、その後遺症から回復するために一念発起し理学療法士に。病院にいくほどでもない不調のうちに解決して、より元気に暮らしてもらおうと、一人ひとりに合わせたトレーニング指導を行っています。

※新型コロナウイルスの影響により中止になる場合があります。感染予防のため、自宅での検温とマスクの着用をお願いします。

問い合わせ・申し込み：**摂津市立男女共同参画センター・ウイズせつつ**

摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階

TEL:06-4860-7112/FAX:06-4860-7113

男女共同参画センターの事業は「第3期摂津市男女共同参画計画～ウイズプラン～」に基づいて実施します。



ウイズせつつ 検索

摂津市立男女共同参画センター

ウイズせつつ