

男女共同参画市民企画協働事業 チャレンジ企画

# 脳がイキイキ、脳がヨロコブ レクリエーションで心も体もハッピー

さまざまな遊びやニュースポーツなど、健康長寿に役立ち、明日からの毎日がきっと楽しくなる健康プログラム、レクリエーションを楽しむことで心も体も元気になります。いくつになっても元気で過ごせるように心と体と脳がイキイキとするレクリエーションを一度体験してみませんか！

## 1回目：カルタとパズルで脳活性化！

2月28日（日）午前10時～11時30分

場所：男女共同参画センター交流室（コミュニティプラザ1階）

講師：時森美智子（レクリエーションコーディネーター）



大阪国際大学短期大学部幼児保育学科非常勤講師  
長年にわたり心と身体と脳がイキイキとするレクリエーションを広める活動をしている。

## 2回目：メッチャおもしろいスポーツで 心と体を活性化！

3月14日（日）午前10時～11時30分

場所：健康増進ルーム（コミュニティプラザ2階）

講師：オレンジサークル

心も体も脳  
も元気！！

参加費  
一時保育  
無料

定員：16人／対象：男性優先、パートナーも参加可、テーマに関心のある人

持ち物：お茶、水などの飲み物持参、動きやすい服装

企画・運営：オレンジサークル

高齢になっても参加出来て活動できる催しを地域で開催している有志が集まり結成しました。

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

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～」に基づいて開催します。

主催：摂津市



ウイズせつつ 検索

