

楽しくアンチエイジング! 講座

会 場：茨木市市民活動センター会議室

時 間：14:00~16:00

材料費：各講座 300円

各定員
30名

5/16
(土)

①「ことばと嚥下（呑みこみ）の運動」

講師：伊達 政雄 さん（すみれ24）

②「到来する認知症社会」

講師：中落 悟 さん（茨木市生涯スポーツディレクター協議会）

5/23
(土)

①「高齢者の食生活と睡眠」

講師：寺本 武 さん（NPO 法人 生きがい大阪）

②「認知症予防と運動」

講師：小山 紀彦 さん（NPO 法人 生きがい大阪）

5/30
(土)

①「ロコモを予防する3つのポイント」

講師：水谷 名 先生（藍野大学 理学療法学科）

※ロコモとは、加齢による運動器機能不全の事をいいます。

6/6
(土)

①「日常の中のリハビリ」

講師：済生会茨木病院リハビリテーション科

②「椅子に座ってタップダンス」

講師：室田 ヤス子さん

会場地図・お申し込み方法は裏面をご覧ください。

楽しくアンチエイジング！講座

FAX申込用紙

FAX：072-623-8820

茨木市市民活動センター宛

参加ご希望の講座に○印をつけてください。

5月16日(土) 14:00~16:00	5月23日(土) 14:00~16:00	5月30日(土) 14:00~16:00	6月6日(土) 14:00~16:00

ふりがな	
氏名	
電話番号	
住所	

★お申込み・お問い合わせ先★

茨木市市民活動センター
(市民会館2階)

TEL/FAX：072-623-8820

開所時間：9時30分～18時(水・金22時)

休所日：月曜日・祝日

