

☆65 才以上で、東大阪市在住の方々が

=運動と頭の体操=で「日々を楽しく」過ごして居ます。

☆介護と認知症を予防し健康な老後の為に

『高麗いきいきクラブ』をご利用くださいませ。

・・・見学・体験をいつでもお待ちしております・・・

★利用する条件 ---- *1 日 4 時間・・(手作り昼食付き)

★利用料 ---- *給食代 400 円+1 時間 55 円 (1 日 620 円)

1 週間に 1 回・又は 2 回利用して下さる方をお待ちしています。

★1 週間のプログラム

午前 11:00~	昼食	午後 ~15:00
月曜日 健康チェック 楽々トライ体操・転倒予防体操	:	*創作を楽しむ(切り絵・貼り絵) <日本地図・ゲーム・お習字・折り紙>
火曜日 歌を楽しむ 河内音頭体操・歌謡曲他	:	*楽しく運動する(運動機能向上) <太極拳・転倒予防体操・ヨガ・ダンス>
水曜日 健康チェック ラジオ体操・転倒予防体操	:	*ハングルを読む(認知症予防) <チャンクの練習・トラベル会話>
木曜日 歌を楽しむ 韓国民謡・歌謡曲他	:	*楽しく運動する(運動機能向上) <卓球・体操・太極拳・河内音頭 他>

年間行事・・・誕生日会・お花見・文化祭・国際フェスティバル・忘年会

★市の助成を受けて運営しています。

★送迎は有りません。

☆場 所・・・民団布施支部 06-6782-6401

浜田花栄 携帯 080-1483-5114